

مسودة فقط

دليل أدوات الشفاء وأماكن التعلم الآمنة
مدخل الى التعلم الإجتماعي العاطفي

خطة الدرس في الصف

60 خطة درس يومية و 24 خطة درس أسبوعية



إخلاء مسؤولية

إن المضمون و الإستنتاجات الواردة في "دليل الشفاء الآمن وأماكن التعلم" تخص مؤلفيها حصرا ولا تعكس بالضرورة وجهة نظر الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية أو وجهة نظر حكومة الولايات المتحدة الأمريكية.

المحتويات

المقدمة	6
المجال والتسلسل – المستوى الضعيف	7
المجال والتسلسل – المستوى الناشئ	خطأ ! العلامة غير معرفة
خطط الدرس اليومية	18
الأسبوع 1, الدرس 1	29
الأسبوع 1, الدرس 2	خطأ ! العلامة غير معرفة
الأسبوع 1, الدرس 3	خطأ ! العلامة غير معرفة
الأسبوع 1, الدرس 4	خطأ ! العلامة غير معرفة
الأسبوع 1, الدرس 5	خطأ ! العلامة غير معرفة
الأسبوع 2, الدرس 1	خطأ ! العلامة غير معرفة
الأسبوع 2, الدرس 2	خطأ ! العلامة غير معرفة
الأسبوع 2, الدرس 3	خطأ ! العلامة غير معرفة
الأسبوع 2, الدرس 4	خطأ ! العلامة غير معرفة
الأسبوع 2, الدرس 5	خطأ ! العلامة غير معرفة
الأسبوع 3, الدرس 1	خطأ ! العلامة غير معرفة
الأسبوع 3, الدرس 2	خطأ ! العلامة غير معرفة
الأسبوع 3, الدرس 3	خطأ ! العلامة غير معرفة
الأسبوع 3, الدرس 4	خطأ ! العلامة غير معرفة
الأسبوع 3, الدرس 5	خطأ ! العلامة غير معرفة
الأسبوع 4, الدرس 1	خطأ ! العلامة غير معرفة
الأسبوع 4, الدرس 2	خطأ ! العلامة غير معرفة
الأسبوع 4, الدرس 3	خطأ ! العلامة غير معرفة
الأسبوع 4, الدرس 4	خطأ ! العلامة غير معرفة
الأسبوع 4, الدرس 5	خطأ ! العلامة غير معرفة
الأسبوع 5, الدرس 1	خطأ ! العلامة غير معرفة
الأسبوع 5, الدرس 2	خطأ ! العلامة غير معرفة
الأسبوع 5, الدرس 3	خطأ ! العلامة غير معرفة
الأسبوع 5, الدرس 4	خطأ ! العلامة غير معرفة
الأسبوع 5, الدرس 5	خطأ ! العلامة غير معرفة
الأسبوع 6, الدرس 1	خطأ ! العلامة غير معرفة
الأسبوع 6, الدرس 2	خطأ ! العلامة غير معرفة
الأسبوع 6, الدرس 3	خطأ ! العلامة غير معرفة

خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 6, الدرس 4
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 6, الدرس 5
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 7, الدرس 1
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 7, الدرس 2
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 7, الدرس 3
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 7, الدرس 4
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 7, الدرس 5
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 8, الدرس 1
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 8, الدرس 2
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 8, الدرس 3
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 8, الدرس 4
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 8, الدرس 5
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 9, الدرس 1
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 9, الدرس 2
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 9, الدرس 3
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 9, الدرس 4
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 9, الدرس 5
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 10, الدرس 1
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 10, الدرس 2
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 10, الدرس 3
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 10, الدرس 4
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 10, الدرس 5
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 11, الدرس 1
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 11, الدرس 2
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 11, الدرس 3
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 11, الدرس 4
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 11, الدرس 5
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 12, الدرس 1
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 12, الدرس 2
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 12, الدرس 3
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 12, الدرس 4

خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 12, الدرس 5
خطأ ! العلامة غير معرفة	خطط الدرس الأسبوعية
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 13
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 14
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 15
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 16
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 17
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 18
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 19
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 20
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 21
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 22
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 23
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 24
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 25
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 26
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 27
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 28
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 29
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 30
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 31
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 32
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 33
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 34
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 35
خطأ ! العلامة غير معرفة	الأسبوع 36

المقدمة

مرحبا بكم في مورد خطط الدرس المتعلقة بالتعلم الاجتماعي-العاطفي الخاص بأدوات الشفاء وأماكن التعلم الأمانة ! يحتوي هذا المورد خطط الدروس اليومية و خطط الدروس الأسبوعية ، لتوجيه خبراء التعلم الاجتماعي-العاطفي (SEL) لغرض تقديم دروس واضحة وصريحة مدتها 30 دقيقة. كما أنه يحتوي على نطاق وتسلسل الـ SEL وكذلك الإرشادات والتعليمات المتعلقة بكيفية بدأ وإنهاء الأنشطة الإفتتاحية.

يعتبر تدخل الـ SEL واحدا من العناصر الخمسة من منهاج أدوات الشفاء وأماكن التعلم الأمانة (SHLS). إن دليل التنفيذ – و منهاج أدوات الشفاء وأماكن التعلم الأمانة – وتدخل القراءة و الرياضيات – ومهارات التدخل الخاصة بالوالدين – و تدخل الـ SEL يعتبرون متممين لبعضهم البعض ويساهمون في إعطاء النتيجة الشاملة والنهائية التي تضمن أن الأطفال آمنون ومعافون ويتعلمون من منهاج أدوات



الشفاء وأماكن التعلم الأمانة (SHLS).

المجال والتسلسل - مستوى الناشئة

نطاق وتسلسل تعلم العاطفي الاجتماعي المستوى: 6-11 سنة				
بناء الذهنية	تنظيم العاطفة	مهارات الاجتماعية الايجابية	حل النزاع	المثابرة
يتم تناول الذهنية في كل درس في جميع المجال والتسلسل. نتائج تعلم الطلاب الذهنية هي: يجب أن يكون الطلاب قادرين على... - التعرف على مزايا واستخدام الذهنية في حياتهم - شرح استراتيجيات الذهنية، التنفس البطيء، والجلوس صامتاً، والتصور				
الاسبوع	الموضوع	الكفاءات	الأهداف على الطلاب أن يكون قادرين على...	أنشطة الأمثلة
الوحدة 1: المقدمة				
1	التعرف على بعضها البعض، والصف	بناء الذهنية مهارات الاجتماعية الإيجابية	- تسمية زملاء الصف - وصف الطرق بأن الناس مماثلة ومختلفة - وصف شخص باستخدام الخصائص الأساسية عدة والقدرات والإنجازات - تسمية وتنفيذ عمليات الصف (على سبيل المثال: كيف نطلب الذهاب إلى الحمام، والانتقال بين الأنشطة، وما إلى ذلك) - اشرح رفع اليد والانتظار حتى تدعى قبل التحدث	- تسمية الألعاب - اسم تمثيلية، وتمرير الكرة - أدوات تقاسم التي تهم كل طالب (اعرض واقول) - رسم وتقاسم صورة الذات، ويحب، والإنجازات - زوج ودرس مقدمات - إيجاد زملاء مع التشابه / الاختلاف - رسم الأيدي

2	معايير صفية	بناء الذهنية مهارات الإيجابية الاجتماعية	- استمع باحترام (ثقافيا وتواصل بالعين بشكل مناسب ، الايماء، طرح أسئلة توضيحية) إلى تفكير الآخرين وتبادل الأفكار الخاصة بك - إظهار القدرة على تذكر القواعد الصفية - فهم متطلبات السلامة في الصف - ناقش وأوجد قواعد صفية ومدرسية - تابع القواعد الصفية والمدرسية - اوصف عواقب خرق قواعد المدارس أو الصف - فهم وإظهار قدرات منظمة	- لعب "أنا جاسوس" للأشياء في الصف - مناقشة حول ماهية القواعد ولماذا هي مهمة - شارك في إنشاء قواعد الصفية على النجوم - سيناريوهات انشاء عواقب خرق القواعد - مشاركة "القواعد الصفية" - إنشاء "مخطط"
الوحدة 2: كيف نتعلم				
3	تعلم الاستماع	بناء الذهنية	- اسم وتثبت قواعد الاستماع في مجموعة، بما في ذلك يتناوبون يتحدث، يجري الاحترام، - إظهار مهارات الاستماع مع الانتباه - فهم كيفية تأثير الاستماع والتعلم	- ناقش قواعد الاستماع - اظهر قيمة الاستماع من خلال ان الجميع يتحدثون في وقت واحد - أخبر قصة عن قيمة الاستماع - الاستماع الموجه لشريك وتبادل العودة إلى المجموعة - أوافق / لا أوافق على قيمة الاستماع - الاستماع والرسم - يقول سيمون
4	ابقي على تركيزك	بناء الذهنية	- تحديد استراتيجيات الاهتمام المركز - تحديد الانحرافات الصفية - إظهار مهارات الانتباه	- الغناء في مجموعات في وقت واحد، واستخدام استراتيجيات الاهتمام المركز - ممارسة التنفس البطن ، الحديث مع الذات ، التملل - ارسم باستخدام استراتيجيات الاهتمام المركز - اعمل الأنشطة البدنية باستخدام استراتيجيات الاهتمام المركز - لعبة المراة لمتابعة حركات الشريك

5	تحكم بنفسك	بناء الدماغ تنظيم العاطفي	- اشرح رفع اليد والانتظار لكي تدعى قبل التحدث - اظهر القدرة على الجلوس والوقوف دون حراك - اظهر القدرة على تشكيل خط ودائرة دون ضجيج كجزء من مجموعة	- ناقش أهمية السيطرة على الانفعالات - سيناريوهات عندما تحتاج إلى السيطرة على الانفعالات - ناقش وممارس الاستراتيجيات - مارس وناقش متى / كيف تشكل خط ودائرة - الرقص المجدد
6	بناء الدماغ	بناء الدماغ	- إظهار القدرة على التبديل بين الأنشطة المتعلقة - إظهار الاهتمام والذاكرة ومهارات السيطرة على الانفعالات - إظهار القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة في المدى القصير للاستخدام - فهم الجدول الزمني وتطور الأحداث - إظهار القدرة على تنظيم أحداث في ترتيب	- رقصة مصافحة الرفاق - نشاط الذاكرة الذي يقوده المعلم مع النشاط متعدد الخطوات - ألعاب الذاكرة (مع البطاقات، الخ) - مشاركة مجموعة لتذكر ما تعلموه - وضع صور لقصة قرئها المعلم بصوت عالي بترتيب
7	أسبوع التقييم	بناء الدماغ تنظيم العاطفي	ادارة كل اهداف الدرس من الاسابيع 3,4,5,6	- قوانين الاستماع الفعال - الرسم مع الاستماع - سجل استراتيجيات الاهتمام المركز - ارسم السهم للأعلى / للأسفل عند السيطرة على الانفعالات - الاصطفاف - الرقص المجدد - القيام بالأنشطة - مصافحة الرفاق

الوحدة 3: مشاعري				
8	ماهي مشاعري؟	تنظيم العواطف	- حدد القرائن المادية في أجسامهم التي تساعدهم على تحديد وتسمية مشاعرهم، بما في ذلك القلق - سمي مجموعة متنوعة من المشاعر: سعيد، وحيد، خائف، مضجر، غاضب، حزين، منزعج، مندهش، فخور، خائف، مسرور، خجول، قلق، متعب، والحب - حدد المشاعر المريحة وغير المريحة	- قارن المشاعر بالوجوه - مارس عبارة "أشعر ..." (تجول في دائرة) - ارسم مشاعرك - قم بتمثيل العواطف المريحة / غير المريحة - اعطي إشارة الاعجاب للأعلى / للأسفل مع الراحة المشاعر
9	توقع مشاعري	تنظيم مشاعري	- سمي المشاعر الأساسية عندما تقدم مع القرائن البيئية، الظرفية و / أو المادية - صف كيف تشعر في المواقف المختلفة - حدد الحالات التي تتطلب استخدام استراتيجيات ضبط العاطفة	- قارن العاطف مع بطاقات التعليمية - سيناريوهات مع الاستجابات العاطفية / تنظيم العاطفة - ارسم صور ال "عندما أشعر..." - قم بتمثيل المشاعر المختلفة - ميزان الحرارة للمشاعر - مناقشة والممارسة إعادة صياغة أنماط التفكير السلبية
10	ضبط مشاعري	تنظيم مشاعري	- افهم بأن المشاعر ترتبط بالسلوك - تحديد شخص كبير و / أو نظير للتكلم اليه عندما تعاني من مشاعر قوية - تحديد الطرق المناسبة للتعبير عن مجموعة من المشاعر - حدد واظهر تنفس البطن كتقنية تنفس لتهدئة - تحديد وإظهار "التوقف" وسمي شعور كتقنية تهدئة	- تعلم ومارس استراتيجيات: تنفس البطن، العد إلى 10؛ التملل. التهدئة. طنين - إنشاء أدوات مشاعر التهدئة - هل قفزات واستخدام استراتيجيات مشاعر تهدئة تهدئة - سيناريوهات تنظيم العاطفة والدور الذي تلعبه - طابق الاستراتيجيات مع سيناريوهات

11	مراجعة تراكمية وأسبوع التقييم	بناء الدماغ تنظيم العاطفي	اتقان جميع اهداف الدرس من أسابيع 8، 9، 10	- بطاقات فلاش للمشاعر - تمرير الشعور - رسم شعوري - سيناريوهات الشعور - إعادة صياغة أنماط التفكير السلبي - مراجعة استراتيجيات تهدئة المشاعر - قارن الاستراتيجيات والسيناريوهات
الوحدة 4: مشاعر اشخاص آخرين				
12	تحديد مشاعر الآخرين	مهارات الاجتماعية الإيجابية	- سمي واعرف مشاعر الآخرين - استخدم القرائن المادية، اللفظية والظرفية لتحديد ما هي مشاعر الآخرين	- تعلم الموقف - الجسم - كلمة الأدلة لفهم مشاعر الآخرين - حزورات المشاعر - تمثيل الأدوار / دراسات حالة تحديد مشاعر الآخرين والاستجابات العاطفية - وقت تحديد عواطف شخصية القصة
13	فهم مشاعر الآخرين	مهارات الاجتماعية الإيجابية	- التعرف على أهمية فهم مشاعر الآخرين - إثبات أن الناس يمكن أن يكون لها مشاعر مختلفة حول نفس الموقف - التنبؤ بشعور الآخرين نتيجة لأفعالهم أو أفعال الآخرين	- مقارنة الوجوه مع المشاعر - سيناريوهات للعثور على شخص ما بردة فعل عاطفية مختلفة - التعرف على مشاعر المختلفة والسبب في قصص - تمثيل أدوار ردود العاطفية - حدد قذف كرة مع الاستجابات العاطفية
14	الاستجابة لمشاعر الآخرين	مهارات الاجتماعية الإيجابية	- الاستجابة لمشاعر ووجاهات نظر الآخرين بناء على تعبيرات الوجه والإيماءات - إظهار القدرة على اتخاذ وجهة نظر شخص آخر - تحديد الاستجابات المتعلقة بالسيناريوهات - إظهار احترام ممتلكات الآخرين	- تعلم الحواس 4 للتعاطف - ارسم أو اكتب السيناريو حيث تستخدم التعاطف - تمثيل الادوار التي تلعبها / دراسات حالة تحديد مشاعر الآخرين والاستجابات العاطفية - تحديد وممارسة وجهة نظر

15	مراجعة التراكمية وأسبوع التقييم	بناء الدماغ تنظيم المشاعر مهارات الاجتماعية الإيجابية	- اتقان اهداف الدرس من أسابيع 12، 13، 14	- حزورات الشعور - مشاعر البنغو - لعب أدوار المشاعر - تمرير الشعور - رسم الحواس 4 للتعاطف - قصة عن الخلاف وأخذ المنظور
الوحدة 5: كيف تؤثر أعمالي على الآخرين				
16	ما أقوله وافعله يؤثر على الآخرين	بناء الدماغ تنظيم المشاعر مهارات الاجتماعية الإيجابية	- افهم أن لكل فعل ردة فعل - تحديد النتائج الإيجابية أو السلبية المحتملة من السلوكيات والأفعال على الذات وعلى الآخرين - تحديد تأثير الكلمات المحتمل إيجابيا أو سلبيا على الآخرين - فهم كيفية تأثير أفعالهم على مقدمي رعايتهم	- زيب زاب، زوب - من أنا؟ الفعل و ردة الفعل - تمثيل أدوار سيناريوهات مقدمي الرعاية - رسم شبكة من مقدمي الرعاية - توافق / عدم توافق ردود الفعل مع السيناريوهات
17	استجابة لحوادث	مهارات الاجتماعية الإيجابية	- حدد ما تقول عندما يفعلون شيئا عن طريق الصدفة - بيان الاعتذار والاعتراف بحادث	- مناقشة تعريف الحادث - قصة عن وقوع حادث ونتائجه - سيناريوهات وتمثيل دور استجابة للحادث - ممارسة الاعتذار والاعتراف بالحوادث
18	بناء المجتمع المدرسي إيجابي	مهارات الاجتماعية الإيجابية المثابرة	- حدد قوى الأسرة، الأقران والمدرسة والمجتمع - اشرح كيف يمكن لأفراد الأسرة، والأقران، والعاملين في المدارس وأفراد المجتمع أن يدعموا نجاح المدرسة والسلوك المسؤول - إظهار القدرة على احترام حقوق الذات والآخرين - تحديد وتنفيذ الأدوار والسلوكيات التي تساهم في الشخصية والفصول الدراسية الرفاه	- اجعل قوة المجتمع لحافا - ارسم "النظام الإيكولوجي" للمجتمع - ارسم مخططات خدمات الدعم المتاحة - المشي بثقة - تمثيل الأدوار مع أفراد المجتمع المحلي - مختلفة - تحديد وتصنيف الحقوق والمسؤوليات

19	مراجعة التراكمية وأسبوع التقييم	بناء الدماغ تنظيم المشاعر مهارات الاجتماعية الإيجابية	- اتقان أهداف الدرس من أسابيع 16، 17، 18	- الفعل وردة الفعل - ردود الفعل الإيجابية أو السلبية - استجابات الحوادث - سيناريوهات الحوادث - دائرة الإطراء - سمات الموثوق به
الوحدة 6: تكوين صداقات				
20	من هو الصديق؟	مهارات الاجتماعية الإيجابية	- التعرف على أهمية الصداقات وكيف تخلق شعور بالانتماء والدعم - تحديد الصفات المتنوعة التي تجعل الشخص صديقاً - التعرف على أصدقاء أحد ما	- رسم أصدقاء - اختيار خصائص صديق من مجموعة من الخصائص - رسم خريطة الصداقة - إنشاء زهور الصداقة - أخبر قصة عن أصدقاء غير المحتملين
21	بدء الصداقات	مهارات الاجتماعية الإيجابية	- إظهار السلوك الترحيب والدعوة (والتي يمكن أن تغيير سلوك شخص ما) - شرح كيفية دعوة شخص ما للعب استجابة لسيناريوهات - البدء في دخول اللعب بشكل مناسب - المشاركة في اللعب مع الآخرين - إنشاء والحفاظ على الصداقات	- مناقشة على فهم كيف أن كل البشر لهم نفس الاحتياجات، لذلك نعامل الجميع كما نريد أن نُعامل - لعب الأدوار تكوين صداقات مع طالب جديد - ممارسة مهارات المحادثة - مجموعات صغيرة تمارس الانضمام للعبة

22	الحفاظ على الصداقات	مهارات الاجتماعية الإيجابية	- وصف الصفات الإيجابية في الآخرين تحديد وإظهار الطرق لإظهار الرحمة والتعاطف مع الآخرين بما في ذلك الاستماع، مما يساعد وتقول الكلمات الرقيقة	- إنشاء وصفة الصداقة - الكرة الدائرة إرم إعطاء مجاملة - ممارسة الرعاية والمشاركة وتسامحاً، والسلوكيات التعاون - عمل الزوج تحديد احتياجات كل من الأخرى
23	العمل الجماعي التعاوني	مهارات الاجتماعية الإيجابية	- إثبات القدرة على العمل مع الآخرين - التعرف على الأدوار المختلفة للمجموعة - شرح طرق التفاوض والتسوية	- الحفاظ على الكرة في الهواء - عقدة الإنسان - ممارسة المجموعة / مناقشة مع الأدوار المسندة مختلفة - تمثيل الأدوار المقترنة أو الممارسة على التفاوض والتسوية
24	التسلط	تسوية النزاع	- تطوير وإظهار المهارات اللازمة للتعرف والتعامل مع المتسلطين - التعرف على كيفية تأثير الآخرين على سلوكياتك وقراراتك	- ممارسة استراتيجيات لقول كلا - اقرأ بصوت عال القصص عن التسلط - ارسم كيفية معالجة ضغط الأقران السلبي - إنشاء " مرجعية مناهضة التسلط "
25	مراجعة التراكمية وأسبوع التقييم	بناء الدماغ تنظيم المشاعر مهارات الاجتماعية الإيجابية	- اتقان اهداف الدرس من أسابيع 20، 21، 22، 23، 24	- رسم صديقك - ما هي صفات الأصدقاء - زهور الصداقة - الثلاثة جيم - دائرة إطراء - أصدقاء غير المتوقعين - الرسم معا - سلوكيات التسلط - تأثير الرسوم الكاريكاتورية

الوحدة 7: حل المشاكل مع أشخاص آخرين				
26	تحديد المشاكل	تسوية نزاع	- تحديد المشاكل والصراعات عادة مرت على الأقران - استخدام كلمات لوصف المشاكل المطروحة في سيناريوهات - حدد مشكلة دون إلقاء اللوم على أي شخص	- أخبر قصة عن مشكلة - سيناريوهات حيث يحدد الطلاب المشاكل - ممارسة تحديد مشكلة بلا لوم - مطابقة الأسباب والآثار في حالات النزاع - تحديد فيما إذا كان سيناريوهات المختلفة قد تؤدي إلى نزاع
27	خلق الحلول	تسوية نزاع	- تحديد النهج في حل النزاعات بطريقة بناءة (نهج من ثلاث خطوات: توقف، فكر، اعمل) - خلق حلول للمشاكل التي قدمت في سيناريوهات	- ارسم الرسوم الكاريكاتورية "توقف، فكر، اعمل" - توقف الذات عند الرقص - ابدع بدائل للنزاع - وضع خطط عمل مشكلة
28	تنفيذ سلوكيات تسوية الصراعات	تسوية نزاع	- تحديد المهارات التي يتم استخدامها في حل النزاعات - اعتذر واعرض عرضا لجبر الخواطر - تطبيق خطوات حل مشكلة النزاعات بين الأقران - حدد وفرق مشاركة وتجارة وأخذ الأدوار كحلول عادلة عندما يريد اثنين من الطلاب اللعب بنفس الشيء	- فكر – زوجي- شارك الفوز – تكسب حلول - اوجد - حدد مشاكل واختار البدائل - ممارسة "توقف فكر، اعمل" في تمثيل الأدوار - ممارسة النظر والاستماع - ممارسة قول "أنا"
29	مراجعة تراكمية وأسبوع التقييم	بناء الدماغ تنظيم المشاعر مهارات الإيجابية الاجتماعية تسوية النزاع	- اتقان اهداف الدرس من أسابيع 26، 27، 28	- 5 طرق - لعبة اللوم - توقف , فكر, اعمل - سيناريوهات النزاع - انظر واستمع - لعب دور حل النزاع

الوحدة (8): تحقيق الأهداف				
30	الهوية الذاتية الإيجابية	تنظيم المشاعر المثابرة	- تنمية الشعور بالانتماء - وصف النفس باستخدام العديد من الخصائص الأساسية - إظهار الإثارة والفضول كمتعلم - تعريف النفس كمتعلم - إظهار التفاؤل والشعور الإيجابي الذاتي	- رسم صورة ذاتية مع الخصائص اللعب رمي المجاملة - توافق / لا توافق صفات المتعلمين - ابداع الحلول ومطابقة نقاط القوة والضعف
31	تحديد الأهداف الشخصية والأكاديمية	المثابرة	- وصف لماذا التعلم مهم في مساعدة الطلاب على تحقيق أهدافهم الشخصية - تحديد الأهداف الشخصية والأكاديمية	- أخبر قصة عن تحديد الأهداف - تصرف ما تريد أن تكون - تحديد الأهداف الدراسية الفردية - دراما تجميد للخطوات لتحقيق الأهداف - رسم صور لتحقيق الأهداف
32	تحقيق أهدافك والتأمل الذاتي	المثابرة	- تحديد استراتيجيات لتحقيق الأهداف - تقسيم الأهداف إلى خطوات يمكن التحكم فيها - اتباع الخطوات لتحقيق الأهداف الشخصية والأكاديمية - التفكير في الاستراتيجيات المستخدمة لتحقيق الأهداف - إظهار المثابرة كمتعلم	- تعبئة خطة تحقيق الهدف - إنشاء "وصفة للنجاح" - وضع خطط لتحقيق الأهداف - نشاطات حول "ماذا تريد أن تكون عندما تكبر" - فكر-زوجي-شارك نحو تحقيق الهدف
33	مراجعة تراكمية وأسبوع التقييم	بناء الدماغ تنظيم المشاعر مهارات الإيجابية الاجتماعية حل النزاع المثابرة	- اتقان اهداف الدرس من أسابيع 30، 31، 32	- من انا؟ - نقاط الضعف والقوة - تحديد الأهداف - دراما تجميد المستقبلية - وصفة هدف - GAP

الوحدة (9): النظرة إلى الوراء والمضي للامام				
34	مراجعة	بناء الدماغ تنظيم المشاعر مهارات الإيجابية الاجتماعية حل النزاع المثابرة	- اتقان اهداف الدرس من الوحدات 2 و 3 و 4 و 5	- ممارسة الاستماع المقترن الفعال - سيناريوهات واستراتيجيات اختيار الانتباه المركز - البطاقات التعليمية للمشاعر - مراجعة أدوات تهدئة المشاعر والسيناريوهات - لعب تمرير الشعور - مراجعة وممارسة الحواس 4 للتعاطف
35		بناء الدماغ تنظيم المشاعر مهارات الإيجابية الاجتماعية حل النزاع المثابرة	اتقان اهداف الدرس من الوحدات 6 و 7 و 8	- فكر-زوجي-شارك كيف تؤثر الافعال على الآخرين - سيناريوهات الحوادث - مراجعة نقاط لحاف القوة للمجتمع - بيانات الصداقة موافق / غير موافق - ممارسة المحادثة المقترنة - رسم طرق للتعامل مع التسلط - مراجعة توقف , فكر , اعمل - لعب دور حل النزاع
36		بناء الدماغ تنظيم المشاعر مهارات الإيجابية الاجتماعية حل النزاع المثابرة	- مناقشة آمال المستقبل - وضع خطة لتحقيق الأهداف طويلة الأجل	- تحديد هدف طويل الأجل - إنشاء GAP للهدف - رسم الذات ومقارنتها مع الرسومات القديمة والمناقشة كصف - دائرة إطراء - التمنيات والامتنان

خطة الدرس العاطفي-الاجتماعي

توفر جميع خطط الدرس العاطفي الاجتماعي في بنك خطة الدرس العاطفي الاجتماعي التوجيه الإلزامي لكل درس عاطفي اجتماعي من 2 ساعتين. الدروس هي خطط منظمة التي تستهدف مهارات المتعلمين بحاجة إلى النجاح في الحياة.

يتمحور كل درس على النحو التالي:

1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة) - الرجوع إلى الصفحة 19

2. الدرس عن التعلم الإجتماعي-العاطفي (30 دقيقة)

الاحماء: في هذا القسم، سيقوم الطلاب بإكمال النشاط الذهن.
العرض : في هذا القسم، يقدم المنشط هدف التعلم والمهارات الدرس.
الممارسة: في هذا القسم، يمارس الطلاب المهارة، سواء افراديا أو أزواجا أو في مجموعات صغيرة.
التطبيق: في هذا القسم، يشرح الطلاب عملهم، وبشكل فردي يجابون سؤالا، أو يحلون مشكلة لإظهار ما تعلموه خلال الدرس.

3. ألعاب تعلم العاطفي والاجتماعي (1 ساعة) - ارجع إلى مورد ألعاب التعلم الإجتماعي-العاطفي

4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة) - الرجوع إلى الصفحة 21

فتح المظلة (البداية الإفتتاحية)

أهداف الدرس

بحلول نهاية هذا النشاط، الأطفال سوف:

- يشعرون بالهدوء وعلى الاستعداد للتركيز على الدرس.
- فهم روتين فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) في بداية كل دورة تعلم العاطفي الاجتماعي.

الرسائل الرئيسية

- افتتح كل دورة تعلم العاطفي الاجتماعي مع فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) يضع روتيننا لبيئة راعية آمنة ومتوقعة للأطفال، ويساعدهم على الاستعداد لأنشطة التعلم العاطفي الاجتماعي للمتابعة.

الخطوات الواجب إتباعها

النشاط: فتح المظلة (البداية الإفتتاحية)

الزمن: 15 دقيقة

الترتيب: مجموعة كاملة

1. اجعل جميع الأطفال يقفون في دائرة.
2. إعطي الأطفال تعليمات لنشاط فتح المظلة (البداية الإفتتاحية). قل:
 - "في منتصف الدائرة هناك مظلة مطوية وهمية.
 - هل تعرفون ما هي المظلة؟

ملاحظة المدرس: إذا كانوا لا يعرفون ما هي المظلة ، اشرح ذلك من خلال الرسم. إذا كان من الصعب جدا بالنسبة لهم تصور ذلك، اشرح أنها تشبه مظلة كبيرة.

- المظلة هي "مكان آمن". مهما يحدث عندما تكون المظلة مفتوحة ، موضع ثقة. ذلك يعني أنها تبقى في مكاننا الآمن. لا نحكم أو نستهزئ من أي شخص في مكاننا الآمن. هذا هو المكان الذي فيه الجميع بخير ويشارك .
- بما ان المظلة مطوية، نحن بحاجة إلى فتحها.
- تعال معا إلى المركز، لنقف على مقربة.
- على واحد انتزاع ان يمسك بزاوية ، ومن ثم فتحها بشكل واسع في دائرة.
- سوف يزعم كل واحد منا أن لديه مثلث مختلف بلون مختلف.
- هذا اللون يمثل كيف تشعر اليوم.
- توقف للحظة لتفكير في ما هو اللون الذي لديك اليوم.
- الآن، فإننا سوف ندور وتبادل لونا ."

3. شارك لونك أولاً، ثم تجول وتأكد من الجميع يشارك لونه / لونها.

4. قل: "المظلة هي دائما موجودة في مدرستنا. تذكر أن المظلة هي مكان آمن، حيث كل شيء موضع ثقة والجميع بخير ويشارك. في نهاية دورة تعلم العاطفي الاجتماعي، سيتم إغلاقها."

غلق المظلة (النهاية الإختتامية)

اهداف الدرس

بحلول نهاية هذا النشاط، الأطفال سوف:

- يشعرون بالهدوء والإيجابية
- يفهمون طريقة غلق المظلة (النهاية الإختتامية) في نهاية كل دورة.

الرسائل الاساسية

- اغلاق كل جلسة تعلم العاطفي الاجتماعي مع غلق المظلة (النهاية الإختتامية) تنشئ روتينا لتعزيز بيئة آمنة يمكن التنبؤ بها لرعاية لأطفال. أنها تساعد على تهدئة كل العواطف التي قد شهدوها في الأنشطة، وإنهاء دورة تعلم العاطفي الاجتماعي بملاحظة إيجابية.

الخطوات الواجب إتباعها

النشاط: فتح المظلة (البداية الإفتتاحية)

الزمن: 15 دقيقة

الترتيب: مجموعة كاملة

1. اجعل جميع الأطفال يقفون في دائرة مع المظلة في الوسط.
2. إعطي الأطفال تعليمات لنشاط غلق المظلة (النهاية الإختتامية).
3. قل:

- "قبل غلق المظلة (النهاية الإختتامية)، نحن بحاجة إلى طرح كل المشاعر السيئة.
- دعونا جميعا نهز اجسامنا، ننفذ عن المشاعر السيئة على المظلة ونحتفظ بالمشاعر الطيبة.
- إظهار هز جسمك.
- الآن المظلة ثقيلة جدا مع كل المشاعر السيئة، لتخلص من المشاعر السيئة ، لا بد من رفعها.
- كل مرة يتم رفعها ، يتم معها طرح كل المشاعر السيئة.
- بينما تذهب المشاعر السيئة في الهواء، فإنها تختفي إلى الأبد، وتبقى الأشياء الجيدة فقط وراءها.
- اسحب المظلة الوهمية صعودا وهبوطا، عشر مرات، والعد مع بعض بصوت عال.
- كل شخص لديه مثلث مختلف مع لون مختلف في المظلة. هذا اللون يمثل شعورك الآن. ان نتوقف لحظة للتفكير في ما هو لونك الآن.
- الآن، فإننا سوف نتجول ونتبادل ألواننا ."
- 4. شارك لونك أولا، ثم تجول وتأكد من ان الجميع يشارك لونهم.

5. استمروا في النشاط غلق المظلة (النهاية الإختتامية).

6. قل:

- "الجميع يقف على اطراف المظلة، على مثلثاتكم.
- تخيل أنك تأخذ مشاعر طيبة ولون من مثلثات الجميع، مثل الاستحمام معها بحيث أنها تغطي جسمك بالكامل.
- قوموا بطي المظلة مباشرة إلى المركز معا ، واللقاء في مركز الدائرة.
- دعونا نضع المظلة في الزاوية."

7. قل: "ان هذه المظلة ستبقى آمنة في هذا المكان، و سوف نفتحها مرة أخرى في دورتنا لتعلم العاطفي الاجتماعي القادمة".

أنشطة الاسترخاء

تنفس و تخلص من الأشياء السيئة (خمس دقائق)

حضر:

اليقظة: -

تنفس و تخلص من الأشياء السيئة (خمس دقائق)

1. اطلب من الطلاب الجلوس بثبات و بشكل طولي و التحضير لنشاط اليقظة.

2. اذكر: "النية اليومية لهذا اليوم هي: "انا استعمل ادوات بسيطة لتهديني"

3. كرر النية اليومية ببطيء

4. اسأل: "مالذي تعني النية اليومية لك؟"

5. اذكر: مدد ضهرك بشكل اطول و لفترة اطول موصلا راسك الى السماء تنفس ببطيء. استمر بالتنفس ببطيء لمدة دقيقة. اذا كان هذا مريحاً يمكنك ان تغمض عينيك و تفكر بالنية اليومية "انا استعمل ادوات بسيطة لتهديني"

نصيحة مهمة

عندما يفكر الطلاب بالأشياء السيئة في حياتهم كن حذراً لأن لا يصابوا بالاحباط. انتبه لردة الفعل هذه و قم بتمرين التنفس البطني لتهديتهم اذا تطلبت الحاجة. قم باحالتهم الى الجهات المختصة لتقديم الخدمات اذا تطلبت الحاجة.

6. اذكر

○ "اليوم سنركز انتباهنا على افساح المجال لرمي الأشياء السيئة. يمكنك ان تغمض عينيك او تبقيهم مفتوحة و لكن مرتاحة. سنقوم بالتنفس و تخلص من الأشياء السيئة الموجودة داخل اجسادنا."

○ قم باخذ نفس عميق و ببطيء عن طريق انفك كما و كأنك تشم رائحة زهرة و تود ان تدوم الرائحة لاطول فترة ممكنة . قم بعملية الزفير بعمق و ببطيء عن طرق فمك .

➔ في عملية الشهيق القادمة اشعر بان كل الأشياء السيئة تأتي الى الداخل معا من خلال اطراف اصابعك و اذرعك و اقدامك و سيقانك و راسك و رقبتك و تلتقي معا في معدتك – بحيث تنتفخ المعدة مع التنفس .

○ قم بعملية الزفير بقوة ، بحيث تستطيع سماع صوت التنفس (الحسرة) في الوقت الذي تقوم بالتنفس الى الخارج . اشعر بان كل الاشياء السيئة تخرج من معدتك و تخرج من جسمك . قم بالتنفس مرتين اخريتين كهذه ، قم باستنشاق الهواء لتجميع كل الاشياء السيئة معا ، و اطلقها الى الخارج.

○ قم بعملية الشهيق ببطيء محتسبا و مستشعرا باخر الاشياء السيئة يتم احتباسها (مسكها) من قبل تنفسك (رمقك) . من ثم قم بعملية الزفير ، بحيث تستطيع سماع صوت التنفس (الحسرة) في الوقت الذي كل الاشياء السيئة تغادر جسدك.

7. توقف لعدة ثواني لاعطاء الفرصة للطلاب لاختذ نفس 2-3 مرات.

8. اسمح للطلاب بالجلوس بصمت لمدة 30 ثانية الى دقيقة حسب قابليتهم على الجلوس بثبات.

9. "اذكر" الان اعد وعيك الى جسمك. و لاحظ كيف سيكون شعور جسمك."

اسال الطلاب فيما اذا كانوا يتذكرون مالذي تعلموه في الدرس الاخير. امثلة نمونجية: لماذا هو من المهم تهدئة المشاعر، هناك طرق يمكننا من خلالها تهدئة المشاعر.

خطوات عملاقة

1 (اجعل الطلاب يجلسون بدون حراك ومستقيمي القامة ومستعدين للنشاط الذهني.

2 (قل :

○ "من المهم أن نكون يقظين الذهن عندما نجلس. أحيانا نجلس لفترة طويلة في المدرسة، و يمكن أن يجعلنا ذلك متعبين وغير سعيداء. بدلا من ذلك، بأن تكونوا على علم بكيفية جلوسكم ومعرفة كيفية زيادة طاقتكم ، يمكنكم التأكد من أنكم في حالة تأهب، وسعداء وقادرين على التعلم.

○ استقيموا ظهوركم للاعلى، وارفعوا رؤسكم إلى السماء. تنفسوا عن طريق الأنف، اشعرو بان أنفاسكم تريح حسمكم.

○ استمروا بمد ظهوركم لفترة طويلة، واستقيموا قامتكم مثل العملاق. الآن ارفعوا ساقتكم ببطء بعيدا عن الارض، مثل مشي العملاق عبر الغابة. كما يمكنكم رفع اقدامكم، ومددوا أصابع قدميكم نحو نفسكم. استنشقوا ثم اخفضوا ببطء اقدامكم ثم اعملوا الزفير. كرروا هذا على الجانب الآخر - ارفعوا اقدامكم وتنفسوا ببطء، اخفضوا اقدامكم واستنشقوا. الاستمرار في رفع قدميكم عشر مرات.

○ الآن، خذوا لحظات قليلة من الجلوس بدون حراك ، استقيموا قاماتكم. استنشقوا ثم الزفير ببطء.

○ إبدؤا من جديد - ارفعوا اقدامكم، اثنوا قدميكم نحوكم ، تنفسوا ببطء، اخفضوا اقدامكم ثم الزفير. الاستمرار في رفع قدميكم عشر مرات، والمشي مثل تسلق العملاق فوق الجبال الكبيرة. تخيلوا أنكم العملاق، امشوا ببطء ولكن بثبات على مسافات طويلة جدا.

- مرة أخرى، خذوا لحظات قليلة من الجلوس بدون حراك واستقيموا قاماتكم. استنشقوا واعملوا الزفير ببطء.
 - الجلوس بدون حراك، ارفعوا رؤسكم للأعلى، واستقيموا ظهوركم. هذه المرة، اعملوا الزفير وارفعوا كعب أحد قدميكم، واضغطوا على الكرة بقدمكم نحو الأرض. استنشقوا واخفضوا كعبيكم، ثم حرروا عن الضغط. عند زفيركم المقبل، ارفعوا كعب قدمكم الأخرى، واضغطوا على الكرة بشكل أعمق نحو الأرض. استنشقوا ثم اخفضوا كعبيكم. ارفعوا كعبيكم ثم اعملوا الزفير، اخفضوا كعبيكم واستنشقوا. كرر على كلا الجانبين عشر مرات.
 - الآن، ربحوا أقدامكم وخذوا لحظات من الجلوس بدون حراك، استقيموا ظهوركم. استنشقوا واعملوا الزفير ببطء.
 - كرروا. ارفعوا كعبيكم واعملوا الزفير، اخفضوا كعبيكم واستنشقوا. كرروا على كلا الجانبين عشر مرات. تخيلوا أنكم تمشون، مدركين لكل حركة صغيرة وخطوة. الاستمرار في التنفس مع كل خطوة.
 - استرخوا بعد 10 مرات من التكرار - راقبوا كيفية شعوركم، مع أنفاسكم، ومع جسمكم."
- (3) اسمح للطلاب بالجلوس بصمت لمدة 30 ثانية إلى دقيقة، وهذا يتوقف على قدرتهم على الجلوس بدون حراك.
- (4) قل: "الآن ألقوا انتباهكم مرة أخرى إلى الصف. هزوا أصابعكم وأصابع قدميكم. اعملوا دوائر صغيرة بمعصميك. ذراعيكم مرفوعة إلى السماء ثم هزوا بهم. إذا كانت أعينكم مغلقة، افتحوها بلطف وبيضاء".

الوعي الحسي

1. اطلب من جميع الطلاب لكي يأخذوا استراحة على كراسيهم.
2. اشرح ان النشاط الذهني اليوم سيركز على حواسهم.
3. قل: "أغمضوا عيونكم وابدؤوا في تهدئة تنفسكم. سوف نهذه من أنفسنا وندرك حواسنا. ابدؤوا في استرخاء الجسم بأكمله".
4. ارشد الطلاب لتهدئة تنفسهم من خلال التنفس البطني البطيء.
5. قل، ببطء شديد مع توقعات:
- "لاحظوا الأصوات التي تسمعهم والروائح التي تشمهم والطعم في الفم، والألوان التي تروها بينما عيونكم مغلقة.
- استمروا لكي تكونوا على بيئة من المشاعر والأصوات والروائح والأذواق، والمشاهد التي تحس بها وانتم هادئين وبدون حراك. كونوا على علم بهم، واتركوهم بالبقاء في عقلكم. لا تحاولوا تغييرهم. كونوا مرتاحين مع حواسكم
6. السماح للطلاب دقيقة صمت لمراقبة حواسهم.

7. قل: "أبدؤوا باعادة انفسكم مرة أخرى الى الحاضر. ركزوا على شهيقكم وزفيركم ببطء. هزوا أصابع يديكم وأصابع قدميكم. اذا كنتم جاهزين، افتحوا عيونكم إذا كانوا مغلقين."

8. أسأل الطلاب بماذا شعرتم بينما كنتم هادئين و عيونكم مغلقة ؟ السمع؟ الرائحة؟ الطعم؟ الرؤية؟

هز كل شيء

1. اجعل جميع الأطفال يقفون عندما يدخلون.

2. اشرح للأطفال بأنهم سيكملون نشاطا لمساعدتهم على اخراج كل طاقتهم الزائدة.

3. كما تقول كل جزء تهزه، افعل ذلك، وشجع الأطفال أن يفعلوا نفس الشيء.

نصيحة مهمة

إذا كان هناك طفل من ذوي الإعاقة في مجموعتك، عليك ضبط هذ التمرين مع ممارسة ذهنية أخرى لا تتطلب الحركة الجسدية.

4. قل:

- دعونا نهز أولا ذراعينا. هزوا ايديكم ومعصميك وذراعيكم ومرفقيكم، وصولا إلى كتفيكم. ستشعرون وكأنه شيء ما على عقلك يخرج اطراف اصابعكم .
- الآن دعونا نهز أرجلنا. هزوا قدميكم وكاحليكم وساقيكم والركبتين والفخذين حتى تصلوا إلى الوركين. ستشعرون بشيء كما مشيكم إلى المدرسة يخرج من أصابع قدميك.
- الآن دعونا نضع كل ذلك معا ونهز كل شيء. هزوا ذراعيكم، ساقيكم، رؤسكم، والوركين. هز جسمكم بأكمله لتخلي عن أي شيء. الآن قفوا بدون حراك تماما. قفوا شامخين مثل شجرة. ابقوا اجسامكم بالكامل بدون حراك. ارفعوا رؤوسكم مثل أوراق الشجر لأشعة الشمس. قفوا بشكل مستقيم اطول قليلا.

5. السماح لجميع الأطفال بالجلوس.

حواس البطل الخارق

1. اجعل الطلاب في وضعية الجلوس بدون حراك والقامة مستقيمة واستعد للنشاط الذهني.

2. قل:

- ➔ أغمضوا عينيكم وتخيلوا أنكم البطل الخارق. يمكنكم أن تكونوا أي بطل خارق تريدونه أن تكونون. واحدة من القوى الخارقة لبطلكم هي حواسكم الخارقة. كبطل خارق، عند إيلاء اهتمام وثيق للغاية لضوضاء صغيرة، يمكنكم أن تسمعوا على نحو أفضل، وهذا عقلكم وتركوا الأصوات في رأسكم التي يمكن أن تصرف انتباهكم. ومثل البطل الخارق، كممارسة حواسكم الخارقة، يمكنكم تحسينهم وترتاحوا أكثر وتركزوا في أي وقت وأي مكان
- ➔ الآن، قوموا بتنشيط حاسة السمع الخارقة لديكم. أغمضوا عينيكم واسترخوا جسمكم. أبدأوا الاستماع إلى الأصوات من حولكم. تدركون أية أصوات. استمعوا إلى الأصوات، الصمت، أي شيء تسمعون. إذا ركزتم قد تكونون قادرين على سماع أصوات جديدة التي لم تسمعوا بها من قبل. واصلوا الاستماع، وقوموا بتنشيط حاسة السمع الخارقة لديكم .
- ➔ إذا كان لديك أشياء التي يمكن للطلاب لمسها أو شمها، و / أو تذوق طعمتها، قم بنفس التجربة لتنشيط الحواس الخارقة لديهم من اللمس والشم و / أو التذوق.
- ➔ بعد النشاط، ذكرهم بأنهم الآن قد قاموا بتنشيط كل حواسهم الخارقة. قل:
- ➔ يمكنكم الآن تنشيط حواسكم الخارقة كلما أردتم. تحتاجون فقط إلى الممارسة لتكونوا قادرين على تنشيط حواسكم الخارقة وتكونوا قادرين على تهدئة عقلكم، والتركيز بعيدا عن الأفكار المزدحمة في عقلكم.

السماح للطلاب بالجلوس في صمت لمدة 30 ثانية إلى دقيقة، وهذا يتوقف على قدرتهم على الجلوس دون حراك.

الشدة والإرخاء:

1. السماح للأطفال بالجلوس بصمت لمدة 30 ثانية إلى دقيقة، وهذا يتوقف على قدرتهم على الجلوس دون حراك.

2. أخبرهم:

- "استقيموا ظهوركم ، ارفعوا رؤوسكم نحو السماء. استنشقوا بعمق. اعملوا الزفير ببطء واسترخوا.
- اعصروا أصابع قدميكم، ثم حرروهم ، شعرون بالحرارة تخرج من أصابع قدميكم. اعصروا عضلات الساقين والركبتين، والآن اتركوهم للاسترخاء تماما وشعرون بالحرارة القادمة من ساقيك.
- اعصروا بطنكم ومن ثم اتركوا للحرارة تدفئ مقعدكم بينما تسترخون. اسحبوا عضلات بطنكم ، ثم حرروهم فتشعروا بدفء يشع منهم.
- شدوا كتفيكم ثم استرخوا، تطلق الحرارة. ارفعوا كتفيكم الى قرب أذنيكم، ثم استرخوا كتفيكم نحو ظهوركم، فشعرون بالحرارة تخرج.
- شدوا ذراعيكم ، ثم استرخوا ، اتركوا للحرارة تخرج من اصابع يديكم. تشعرون بالحرارة تصعد الى عنقكم وتلتف حول رؤوسكم. تشعرون بالجسم كله دافئ ومريح ."

3. بهدوء عد الى شد انتباه الطلاب الى التركيز.

خطط الدروس اليومية

خطط الدروس اليومية في درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي البنك الخطط الذي يقدم التوجيه الإلزامي لكل درس تعلم العاطفي الاجتماعي 2 ساعتين. دروس تعلم العاطفي الاجتماعي هي خطط منظمة التي تستهدف مهارات المتعلمين اللازمة لنجاح في الحياة. تقدم خطط الدروس اليومية لأول 12 أسبوع. يتمحور كل درس على النحو التالي:

1. فتح المظلة (البداية الافتتاحية) (15 دقيقة) - الرجوع إلى الصفحة 20
2. درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة)
3. ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي (1 ساعة) - الرجوع إلى بنك ألعاب
4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة) - الرجوع إلى الصفحة 22

وينقسم كل درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي إلى قسمين:

ملخص الدرس

يلخص الكفاءة، المستوى، الموضوع، رقم الأسبوع، رقم الدرس، المدة، اهداف الدرس، الموارد المطلوبة، الإعداد المطلوب، الملاحظات الهامة ومراجعة الدرس.

الخطوات الواجب إتباعها

تقدم الإرشادات لتقديم خطة الدرس اليومية. وتنقسم خطط الدروس اليومية إلى أربعة أقسام - الإحماء والتحفيز، الممارسة، التطبيق.

الإحماء

في هذا القسم، يشارك الطلاب في النشاط الذي يعدهم لمعرفة هدف اليوم. هذا النشاط يمكن أن يكون استعراض لمهارة مكتسبة سابقا أو نشاط مسلي ومتع لضبط ايقاع الدرس مثل أغنية أو قصة.

التحفيز

في هذا القسم، يقدم المنشط هدف التعلم من الدرس.

الممارسة

في هذا القسم، يمارس الطلاب المهارة، سواء بشكل فردي أو زوجي أو في مجموعات صغيرة.

التطبيق

في هذا القسم، يقدم الطلاب عملهم، والإجابة بشكل فردي على سؤال، أو حل مشكلة لإظهار ما تعلموه خلال الدرس.

الأسبوع 1, الدرس 1: الإلتقاء بزملاء الصف

الكفاءة: بناء العقل / المهارات الاجتماعية الإيجابية
الموضوع: تعرف على صفك

ملخص الدرس (ساعتان)

1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة).
صفحة 19 في مورد خطط الدرس
2. درس التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة)
لقاء زملاء الدراسة
3. ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة)
مني – اليك (30 دقيقة) – صفحة 46 في مورد ألعاب التعلم
الاجتماعي-العاطفي
دائرة الصداقة (30 دقيقة) – صفحة 45 في مورد ألعاب التعلم
الاجتماعي-العاطفي
4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة)
صفحة 21 في مورد ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي

درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي: الإلتقاء بزملاء الصف

الكفاءة: المهارات الاجتماعية الإيجابية	الوحدة: 1
الموضوع: تعرف على صفك	الأسبوع: 1
المدة: 30 دقيقة	الدرس: 1

اهداف الدرس

بحلول نهاية الدرس، ينبغي أن يكون الأطفال قادرين على:

- تسمية زملائهم
- وصف أنفسهم باستخدام الخصائص الأساسية العديدة والقدرات والإنجازات
- فهم لماذا هم في الصف

الموارد المطلوبة

- ورقة
- أقلام تأشير أو أقلام الرصاص
- الرسم الجاهز (انظر "الإعداد المطلوب")

الإعداد المطلوب

- رسم صورة لنفسك و 3 أشياء التي ترغب في مشاركتها مع الصف

مراجعة الدرس

يفتح المنشط الدرس بمقدمة للتعلم العاطفي الاجتماعي وكيف أنها سوف تساعدهم على النجاح. يستمر المنشط عن طريق قيادة الأطفال في لعبة 'اسم وحركة' حيث يقدم الأطفال أنفسهم. ثم يرسم الأطفال أنفسهم بإضافة ثلاثة أشياء يرغبون في مشاركتها عن أنفسهم. يقدم المنشط نوع مختلف من العمل الجماعي الذي سوف يفعلونه في الصف قبل تصنيف الأطفال بشكل زوجي لمشاركة رسوماتهم. ثم يقدم الشركاء أزواجهم للصف

الخطوات الواجب إتباعها:

الاحماء:

النشاط: المقدمة

الوقت: 2 دقيقة

الترتيب: كل المجموعة

1. قم بالترحيب بعودة الأطفال إلى الصف ثم عرّف نفسك .
2. اشرح أنه في هذا اليوم سنتعرفون على بعضكم البعض ونقولوا لماذا أنتم هنا.
3. اشرح أنه في هذا الصف سنتعلمون "التعلم الاجتماعي والعاطفي".
4. اشرح أن التعلم الاجتماعي والعاطفي ستساعد الأطفال على فهم أدمغتهم ومشاعرهم وكيف تتفاعل مع بعضها البعض بشكل إيجابي. حيث أن هذه المعارف ومهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي ستساعدهم على النجاح في الحياة.

العرض:

النشاط: الاسم والحركة

الوقت: 10 دقائق

ترتيب الصف: كل المجموعة

1. رتب الصف بحيث يكون جميعهم واقفين (أو متجمعين) داخل دائرة .
2. قل لهم: "اننا سنتعرف على بعضنا البعض بطريقة جميلة. حيث سندور حول الدائرة وسنشارك جميعاً لنتعرف على الأسماء والأشياء التي تحبون القيام بها لنطبقها معاً. فعلى سبيل المثال، "اسمي (.....) وأنا أحب أن أقفز".

نصيحة مهمة

إذا كان هناك طفل معوق في مجموعتك فيجب عليك تعديل هذا النشاط. على سبيل المثال، إذا كان الطفل غير قادر على الحركة فعليك تغيير نشاط الحركة إلى صوت.

3. نط في الهواء عندما تقول "اقفز".
4. قل لهم: انه على كل طفل في الصف سيقول لنا ماذا يحب / تحب أن تفعل ثم يطبق هذا الفعل.
5. بعد ذلك سيقوم بقية الصف بتكرارها ويقولون: "هذه هي انها / انه يحب القفز" ويبدأ الجميع بالقفز معاً .

6. قُم بدورة حول الدائرة حتى يقدم جميع الأطفال أنفسهم.

7. قُل للأطفال أنك سعيد جداً بلقائهم وأنت ستكون سعيداً مع بقية الصفوف التي ستمضي وقتك معهم.
8. دع الأطفال يعودون إلى مقاعدهم.

الممارسة:

النشاط: ارسم نفسك

الوقت: 8 دقائق

الترتيب: بشكل فردي



1. اشرح ما هي الأشياء المفضلة لديكم، دع كل طفل يرسم صورة له أو لها من خلال رسم ثلاثة أشياء يفضلها لكي يعرفها زملاؤه .
2. اعرض صورة قمت باعداده مسبقاً كمثال للأطفال. على سبيل المثال، قل لهم: "رسمت نفسي وطعامي المفضل والنهر الذي يقع بالقرب من المكان الذي أعيش فيه واللون الأخضر لأنه لوني المفضل."
3. اعطي كل طفل ورقة واحدة وأقلام رصاص أو أقلام تأشير. اعطي الأطفال وقتاً كافياً للرسم. ثم تجول بينهم وتحقق بأنهم مرتاحين في الرسم .

نصيحة مهمة

قد يكون الأطفال خجولين جداً بسبب تجاربهم. فإذا كان الأطفال يجدون صعوبة في رسم ثلاثة أشياء تصفهم، فعليك تعديل هذا النشاط من خلال جعلهم يرسمون ثلاثة أشياء قاموا بها اليوم والتي جعلتهم سعداء. إذا كان لديك في الصف طفل غير قادر على الرسم بسبب الإعاقة اجعله يستخدم "نظام الزمالة" ودعه يعمل مع زميل آخر الذي يمكنه أن يرسم معه.

التطبيق:

النشاط: المقدمة بالعمل معاً أو بالعمل بشكل ثنائي

الوقت: 12 دقيقة

الترتيب: بشكل ثنائي / كل المجموعة

1. اجمع الصف ثانياً. اشرح لهم أنه أحياناً سنعمل في الصف كمجموعات مختلفة وأحياناً أخرى سنعمل بشكل ثنائي وأحياناً كمجموعات صغيرة "كصف كامل أو بشكل فردي". اشرح لهم أنه عند التنقل بين المجموعات المختلفة فانه يجب على الأطفال أن يتحركوا بهدوء وبشكل سريع والاستماع إلى المنشط .

2. اشرح أنهم سيشاركون برسوماتهم الآن وسيقارنون أوجه التشابه والاختلاف مع الشريك. بعد المشاركة مع بعضهم البعض فإنهم سيقدمون شركائهم الى كل الصف لمعرفتهم.
3. عندما يعمل طفلين بشكل ثنائي وهما أبداً لم يتشاركوا في رسوماتهم من قبل. فعليك بالتجول بينهم وتشجيعهم على إيجاد أوجه التشابه حول خصائصهم وقدراتهم وإنجازاتهم.
4. بعد بضع دقائق اجمع الصف ثانياً وقل لهم أنك سمعت أحاديث كثيرة مثيرة جداً للاهتمام. ثم اجعل الأطفال يشكلون ثنائيات ثم يقدمون شريكهم الى الصف مرة ثانية..
5. ضع الرسومات في جميع أنحاء الصف.
6. عند الانتهاء من الصف, اظهر لهم كيف كنت سعيداً بقضاء وقتك معهم في الصف. قل للأطفال: أنه في هذا الصف يمكنهم أن يتعلموا الأفكار والمهارات التي ستساعدهم على النجاح في الحياة.

الأسبوع 1, الدرس 2: التعرف على صفنا

الكفاءة: بناء العقل / المهارات الاجتماعية الإيجابية
الموضوع: التعرف على بعضهم البعض، وروتين الفصل الدراسي

ملخص الدرس (ساعتان)

1. فتح المظلة (البداية الافتتاحية) (15 دقيقة).
صفحة 19 في مورد خطط الدرس
2. درس التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة)
التعرف على الصف
3. ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة)
الأشياء التي أفضلها (30 دقيقة) – صفحة 44 في مورد ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي
الإصطفاف (30 دقيقة) - صفحة 18 في مورد ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي
4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة)
صفحة 21 في مورد ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي

درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي: التعرف على صفنا

الكفاءة: بناء العقل / المهارات الاجتماعية الإيجابية	الوحدة: 1
الموضوع: التعرف على بعضهم البعض، وروتين الفصل الدراسي	الاسبوع: 1
المدة: 30 دقيقة	الدرس: 2

اهداف الدرس:

بجول نهاية الدرس، ينبغي أن يكون الأطفال قادرين على:

- فهم وقبول الاختلافات بين الأفراد.
- وصف الطرق التي يكون فيها الناس متشابهين ومختلفين.
- الاعتراف وقبول الاختلاف في الثقافات / العرقيات الأخرى.
- شرح كيفية العمل بفعالية مع أولئك الذين يختلفون عنهم.

الموارد المطلوبة:

- ورق.
- أقلام تأشير أو أقلام رصاص.
- سبورة بيضاء.

الإعدادات المطلوبة:

- لا يوجد.

لمحة عامة عن الدرس:

يبدأ الأطفال بتقديم أنفسهم وتقديم الشخص الذي يليهم. ثم يكمل المنشط النشاط بإظهار أوجه التشابه والاختلاف بين أطفال مختلفين في الصف. يفسر المنشط كيف كل شخص لديه تشابه واختلاف وكيف أن هذا الأمر جيد. ثم يقوم الأطفال برسم أشياء مختلفة حول ثقافتهم. يكمل المنشط النشاط مع الصف بإظهار كيف أن الصف لديه تشابهات واختلافات من خلال رسوماتهم. ينهي المنشط الصف بالتحدث عن أهمية العمل مع الناس الذين هم متشابهون ومختلفون ومراجعة ما تعلموه.

الخطوات الواجب إتباعها:

الاحماء:

النشاط: المقدمة

الوقت: 2 دقيقة

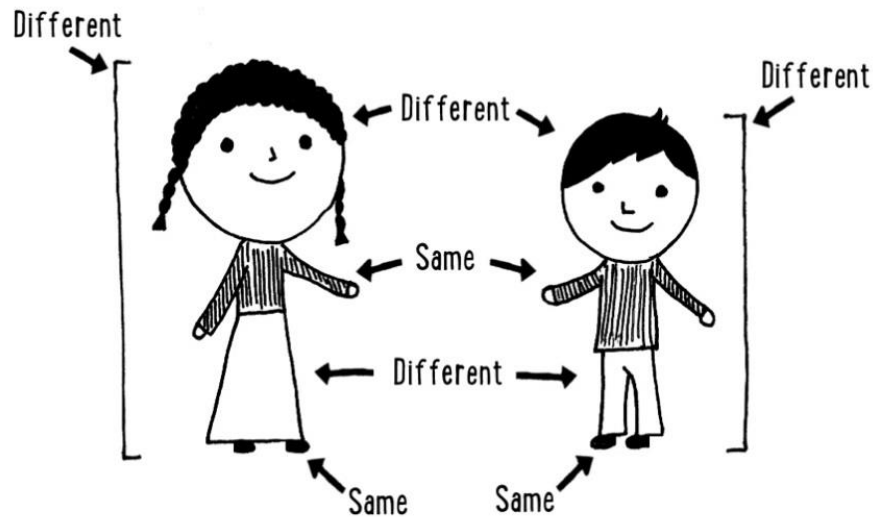
الترتيب: كل المجموعة

2. قم بالترحيب بعودة الأطفال إلى الصف.
3. ابدأ الصف من خلال دعوة الأطفال إلى " الالتفات والتحدث الى " الطفل الذي بجانبه، وقل لهم أن يعيدوا تعريف أنفسهم وأن يتحدثوا عن ما يتذكروه من الصف الأول. اعطي لهذا النشاط فقط 1-2 دقيقة.
4. اختر 4-5 من الطلاب ذو خصائص مختلفة للوقوف في وسط الصف أي: الطول، ولون العينين، وطول أو لون الشعر، ولون الملابس، الخ .

نصيحة مهمة

هناك العديد من الاختلافات التي نخبرنا بالانقسامات الاجتماعية القائمة فيجب عدم استخدامها. على سبيل المثال، لون الجلد والبشرة (الضوء / الظلام) والجنس وما إلى ذلك فمن المهم تحديد وسرد الاختلافات التي ليست لها علاقة بهذه الانقسامات الاجتماعية .

5. اطلب من الصف تحديد الاختلافات وكذلك الأشياء المشتركة بينهم. اشرح للأطفال بأنه ينبغي عليهم أن يذكروا أوجه التشابه والاختلاف دون إصدار أحكام. على سبيل المثال، يجب على الأطفال أن لا يقولوا "قميصها جميل ولكن قميصه قبيح." فبدلاً من ذلك يمكن للأطفال أن يقولوا "قميصها أزرق ولكن قميصه أحمر".



نصيحة مهمة

إذا بدأ الأطفال الذين يستخدمون الاختلافات بالسخرية أو مضايقة زملائهم فمن المهم إيقاف هذا فوراً وتقديم مثال عن كيفية أن الاختلافات تجعل من المجتمع عظيماً. إلا أنه إذا استمر هذا فعليك الاعتماد على أساليب إدارة فصلك الدراسي .

6. اشرح أن الناس يمكنهم أن يكونوا متشابهين وكذلك مختلفين في طريقة تفكيرهم وتصرفهم وماذا يحبون. إعطاء أمثلة، مثل - الاستيقاظ مبكراً أو متأخراً، وتفضيل الأطعمة المختلفة، وإبداء الإعجاب بأنفسهم أو بالآخرين، الخ .
7. أخبر الصف بأنك سعيد بأوجه الشبه والاختلاف في الصف والمجتمع.

العرض:

النشاط: مناقشة الاختلافات

الوقت: 7 دقائق

الترتيب: المجموعة بأكملها

- 1) اشرح أنه في المجتمع هناك الكثير من المجموعات المختلفة حيث كل مجموعة مهمة جداً في تشكيل المجتمع الأكبر .
- 2) اطلب من الصف طرح أفكار بعض هذه المجموعات المختلفة في المجتمع
- 3) كتابة الأجوبة على السبورة عند طرح الأطفال لأفكارهم.
- 4) اشرح للصف أنه من دون كل هذه الاختلافات فإن المجتمع لن يكون كاملاً وجيداً كما هو عليه الآن. فكل مجموعة مختلفة يجلب شيئاً خاصاً للمجتمع .
- 5) اشرح أنه مثلما كافة المجموعات المختلفة تشكّل المجتمع الأكبر فهناك الكثير من الاختلافات الجيدة في الفصول الدراسية. ومن المهم أن تعطي قيمة لزملائك كأصدقاء. ويمكننا أن نتعلم الكثير من الأشياء الجديدة من زملائنا الذين يأتون من خلفيات مختلفة.

الممارسة:

النشاط: العثور على أوجه التشابه والاختلاف

الوقت: 12 دقيقة

الترتيب: بشكل فردي

1. قم بتوزيع الورق وأقلام التأشير.

2. إرشاد الأطفال لرسم أو كتابة خمسة أشياء التي هي جزء من ثقافتهم والأشياء التي يرغبون في القيام بها. وتشمل الثقافة الخصائص التي يتشاركونها مع كل الأشخاص في مجتمعهم أو فنتهم الاجتماعية. إعطاء بعض الأمثلة، مثل الأطعمة التي يحبونها والرياضة والأنشطة وأنواع الملابس أو أي شيء هو جزء من هويتهم.

نصيحة مهمة

إذا كان هناك طفل غير قادر على الرسم أو الكتابة بسبب الإعاقة فاجعله يستخدم "نظام الزمالة" عن طريق مشاركته مع طفل آخر يكون قادراً على الرسم أو الكتابة معه.

3. بعد إعطاء الأطفال بضع دقائق لإنشاء قوائم أو الرسم اطلب منهم إيجاد طفل آخر لديه بعض الخصائص نفسها التي لديهم.
4. اطلب من كل الأطفال أن يشكلوا ثنائيات وبعد الانتهاء اطلب منهم إيجاد ثنائي آخر من الأطفال لديهما شيء مختلف عنهم.
5. في مجموعاتهم المكونة من 4 أطفال اطلب منهم مشاركة أوجه التشابه والاختلاف بينهما. حيث يجب أن يبدأ أولاً ثنائي واحد بمشاركة أوجه التشابه بينهما ثم بعده يبدأ الثنائي الثاني بمشاركة أوجه التشابه بينهما. ثم يمكن لكل واحد منهم وبشكل فردي مشاركة خصائصهم.
6. بعد بضع دقائق، اجمع الصف ثانياً ثم اطلب من طفل واحد من كل مجموعة المكونة من 4 أطفال ليعيد ذكر أوجه التشابه والاختلاف بينهم.
7. بعد أن ينتهي كل مجموعة من تقديم أوجه التشابه والاختلاف، استعرض ما ذكر وقُل كيف كنت سعيداً بالاستماع إلى أوجه الشبه والاختلاف في الصف. هذا هو مثال عظيم على كيف يمكن للأطفال أن يعملوا مع شخص يختلف عنهم. وقد وجدت كل مجموعة بعض الأشياء التي هي نفسها موجودة عندهم وبعض الأشياء التي تختلف عنهم .

التطبيق:

النشاط: العمل معاً

الوقت: 6 دقائق

الترتيب: المجموعة بأكملها

1. اسأل الأطفال لماذا إدراك وقبول أوجه التشابه والاختلاف بين الثقافات الشعوب الأخرى مهمة. امنحهم بعض الأمثلة - عند قبول الثقافات الأخرى فنحن نعمل باتجاه خلق مجال آمن. جميعنا لدينا ثقافات فإذا احترمتنا ثقافة الأشخاص الآخرين فهم كذلك سيحترمونا ثقافتنا. فمن الأفضل العمل واللعب معاً الخ .

2. اسأل الأطفال عما يفكرون به حول أن تقبل اختلاف الآخرين له علاقة بالعمل معاً في الصف. فإذا كان مفهوم قبول الآخر صعباً فعليك تقديم قدوة شخصية التي تُعتبر ذات أهمية لمساعدة الأطفال بذكرها مع إجاباتهم الخاصة بهم.

3. قل: "على الرغم من أن لدينا بعض الاختلافات فلدينا أيضاً الكثير من أوجه التشابه. الكثير من اختلافاتنا شائعة ويمكننا أن نتعلم من بعضنا البعض".

4. اشرح أنهم قد برهنوا تماماً العمل جنباً إلى جنب مع الناس ذوي الاختلافات. اسألهم ما هي المهارات التي تساعدكم في العمل مع أشخاص مختلفين. إعطاء أمثلة، مثل - التقاسم والاستماع إلى ما يحتاجون إليه ومحاولة فهم ما يفكرون فيه وما يشعرون به والتحلي بالصبر والتفاهم، الخ.

5. انهي الدرس من خلال مراجعة ما علمته للصف. قل

- "وصفنا كيف يمكن للناس أن يكونوا مختلفين ومتشابهين".
- ناقشنا كيف أن الاختلافات شيء جيد ويمكننا أن نتعلم من الناس الذين يختلفون عنا.
- "من المهم بالنسبة لنا العمل بفعالية مع الآخرين".

الأسبوع 1, الدرس 3: بناء صف موحد

الكفاءة: بناء العقل / المهارات الاجتماعية الإيجابية
الموضوع: بناء بيئة صفية إيجابية

ملخص الدرس (ساعتان)

1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة).
صفحة 19 في مورد خطط الدرس
2. درس التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة)
بناء صف موحد
3. ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة)
الريح تصفر (30 دقيقة) – صفحة 47 في مورد ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي
دمى ورقية (30 دقيقة) – صفحة 48 في مورد ألعاب التعلم
4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة)
صفحة 21 في مورد ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي

درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي: بناء صف موحد

الكفاءة: بناء العقل / والمهارات الاجتماعية الإيجابية	الوحدة: 1
الموضوع: بناء البيئة الصفية الإيجابية	الاسبوع: 1
المدة: 30 دقيقة	الدرس: 3

اهداف الدرس:

- بحلول نهاية الدرس ينبغي أن يكون الأطفال قادرين على:
- فهم أنه على الرغم من الاختلافات فإن الصف بالكامل والمجتمع يمكنهم العمل معاً.
 - ادراك وتقدير أوجه التشابه الفردية والجماعية.

الموارد المطلوبة:

- ورق.
- أقلام / أقلام تأشير.
- شريط.
- كرة.

الإعداد المطلوب:

- لا يوجد.

لمحة عامة عن الدرس:

يبدأ المنشط بمراجعة الدرسين الماضيين مع الصف والأطفال يناقشون أوجه التشابه والاختلاف بشكل ثنائي. ثم يقوم الأطفال بزخرفة الورقة بأيديهم ومن ثم يتقاسمونها مع الصف. يقوم المنشط بمناقشة أوجه التشابه والاختلاف وفوائد وجود الأنواع المتعددة من الأيدي. يستعرض الأطفال ما تعلموه عن أنفسهم هذا الأسبوع من خلال اللعب بلعبة رمي الكرة. ينهي المنشط الدرس بجعل الأطفال سعداء ويتأكد من أن الأطفال يشعرون بالسعادة في الفصول الدراسية.

الخطوات الواجب إتباعها:

الاحماء:

النشاط: مراجعة

الوقت: 4 دقائق

الترتيب: بشكل ثنائي / المجموعة بأكملها

1. ابدأ الصف بسؤال الأطفال عما يتذكرونه من الدرسين الماضيين. ينبغي أن يكونوا قد تعلموا أن الناس لديهم تشابهات واختلافات. ويمكن للناس ذوي الاختلافات والثقافات المختلفة أن يعملوا معاً بانسجام.
2. اسأل: "كيف يمكنك أن تتعلم من شخص يختلف عنك؟"

العرض:

النشاط: رسم يد

الوقت: 10 دقائق

الترتيب: بشكل فردي



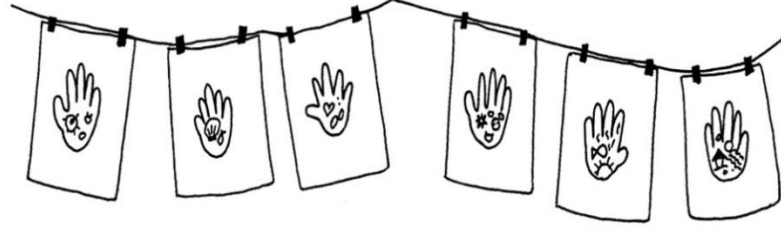
2. اشرح أن في هذا اليوم سنرى كيف أن اختلافاتنا يمكن أن نستخدمها في صنع شيء جميل. حيث سيستلم كل طالب قطعة ورقة وقلم تأشير. سيعمل الطلاب كشركاء لتتبع الخطوط العريضة ليد الآخر على الورقة. ثم سيقوم الطلاب بتزيين داخل المخطط ليده أو يدها بأقلام التأشير لوصف نفسه أو نفسها.

نصيحة مهمة

إذا كان هناك طفل غير قادر على الرسم أو الكتابة بسبب الإعاقة فاجعله يستخدم "نظام الزمالة" عن طريق مشاركته مع طفل آخر يكون قادراً على الرسم أو الكتابة معه.

إذا وجدت في الصف طفلاً لا يملك يداً أو لديه محدودية الحركة في أيديه فقم مباشرة بتغيير النشاط تماماً. على سبيل المثال، اجعل الصف يرسمون جزء آخر من الجسم مثلاً (القدم) أو اجعلهم يعملون بشكل ثنائي ويرسمون عيون بعضهم البعض (ألا إذا كان لديك في الصف طفل يعاني من الإعاقة البصرية).

3. بمجرد أن ينتهي الأطفال من الرسم فيمكنهم أن يقوموا بقص من خطوط اليد بالمقص. ثم اربط اليد بقطعة كبيرة من الورق ثم علقها مباشرة على الحائط.



الممارسة:

النشاط: نقاش عن اليد

الوقت: 7 دقائق

الترتيب: كل المجموعة

نصيحة مهمة

إذا تم تعديل النشاط السابق أو تغييره فيجب عليك أيضاً تعديل أو تغيير هذا النشاط وفقاً لذلك .
قد يكون أبدي بعض الأطفال أصغر من أيدي غيرهم. فمن المهم بالنسبة للأطفال أن يفهموا أن من لديه يد أصغر لا يعني أنه قليل الأهمية. اشرح لهم أن الناس لهم أحجام وأشكال مختلفة .

1. ساعد الأطفال في عمل دائرة والجلوس فيها .

2. اطلب من كل طفل أن يمشي ويعرض يده. اعتماداً على قدراتهم التنموية اطلب من الأطفال أن يشرحوا ماذا رسموا بأيديهم .

اسأل: "ما أوجه الشبه لكل الأيدي؟"

الجواب: أنها صغيرة وفيها 5 أصابع وهي تقريباً نفس الشكل، الخ.

اسأل: "ما أوجه الاختلاف لكل الأيدي؟"

الجواب: انها مختلفة قليلاً في الحجم والشكل واللون.

اسأل: "عندما نضع أيدينا معاً فهل سيكون نفسه كما لو كان يداً واحدة ؟ كيف تختلف؟"

الجواب: كلا، بل سيكون أكبر وأكثر تنوعاً وأكثر متعة وأجمل. عموماً عندما نضع أيدينا معاً فسنحصل على انتاج أكبر.

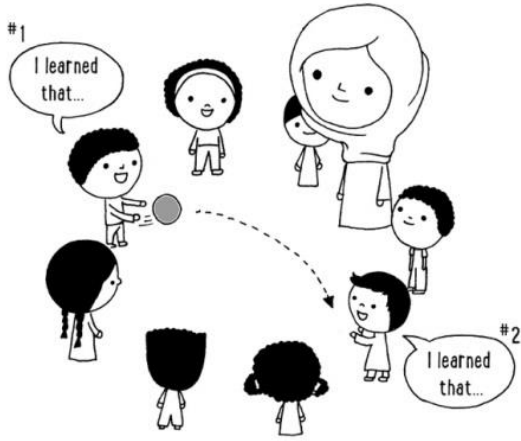
اشرح أنه هذا هو السبب في أنه من المهم العمل مع الناس الذين يختلفون عنا. والنتيجة عادة ستكون أكبر عندما تكون هناك عقول متعددة.

التطبيق:

النشاط: ماذا تعلمتُ

الوقت: 9 دقائق

الترتيب: كل المجموعة



- اشرح تعليمات اللعبة. كل طفل سيشارك ويقول ماذا تعلم أو تعلمت هذا الأسبوع. الطفل الذي يبدأ بالكرة سيقول ماذا تعلم أو تعلمت ومن ثم يرمي الكرة الى ليقول ماذا تعلم أو تعلمت وسيستمر هذا حتى يشاركنا جميع الطلاب وحتى يعرف جميع الطلاب ماذا تعلموا عن أنفسهم.

- بعد الجولة الأولى، سيتم رمي الكرة في الاتجاه المعاكس وبالتالي سيقوم كل طفل برمي الكرة الى الشخص الذي رمى له الكرة. وسيشارك كل طفل باخبارنا عما تعلمه في الصف وعما تعلمه عن الأطفال الآخرين في الصف.
- اطلب من الأطفال الوقوف في الدائرة.

4. ابدأ أنت أولاً بالكرة واعطي مثلاً عن شيء أنت تعلمته. على سبيل المثال، "انني تعلمتُ أن أشعر بالسعادة عندما ألتقي بأشخاص جدد." ثم مرر الكرة إلى الطفل الذي تلاحظ أنه خجول أو أنه لم يتخذ بعد أي صديق واطلب منه أن يقول اسمه أو اسمها.

5. تأكد أن جميع الأطفال قد تم رمي الكرة لهم وأنهم قد شاركوا بما تعلموه عن أنفسهم. بمجرد أن ينتهي جميع الأطفال من المشاركة فيما تعلموه، قم بجمع الكرة وابدأ الجولة الثانية.

نصيحة مهمة

عند اختيار طفل خجول فمن المهم أن تمنحه وقتاً للإجابة على هذا السؤال. فإذا كان صعباً عليه هذا السؤال فاسأله سؤال آخر سهل ومباشر لتشجيعه على المشاركة.

6. ابدأ أنت أولاً بالكرة واعطي مثلاً. على سبيل المثال، "انني تعلمت أن لدي صف متنوع جداً والذي يمكنه أن يعمل جنباً الى جنب." ثم مرر الكرة إلى نفس الطفل الذي مرر لك في الجولة الأولى.

7. انهي الصف من خلال مراجعة ما تعلموه هذا الأسبوع.

8. اشرح أنه عندما قمنا اليوم برسم أيدينا مع وجود التشابهات والاختلافات في الأيدي، فإننا عندما نضع أيدينا مع بعضنا البعض سيكون شيئاً جميلاً ورائعاً .

9. قل للأطفال: انه لشيء جميل ورائع عندما نتعرف على أصدقاء جدد. واجعلهم يشعرون بأنك في غاية السعادة لرؤيتهم كل السنة .

10. اشرح أنه يد واحدة على الحائط لن يكون شيئاً جميلاً وينطبق الشيء نفسه في الصف. فمن المهم أن يتعرف الصف كله على بعضهم البعض. اشرح اننا معاً سنصنع مجتمعاً متنوعاً وجميلاً وفريداً من نوعه. قل لهم: انني أتطلع إلى تمضية هذا الوقت معكم جميعاً .

11. تهيئتهم للأسبوع القادم بإخبارهم أنك ستمضي المزيد من الوقت للتعلم عن ماذا سيحدث في الفصل الدراسي.

الأسبوع 2, الدرس 1: قواعد الصف

الكفاءة: بناء العقل / المهارات الاجتماعية الإيجابية
الموضوع: تعلم قواعد الصف

ملخص الدرس (ساعتان)

1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة).
صفحة 19 في مورد خطط الدرس
2. درس التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة)
قواعد الصف السلوكية
3. العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة)
ضبط مختلس النظر (30 دقيقة) – صفحة 45 في مورد العاب التعلم
الاجتماعي-العاطفي
كرة السماء وكرة الماء (30 دقيقة) – صفحة 14 في مورد العاب
التعلم الاجتماعي-العاطفي
4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة)
صفحة 21 في مورد العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي

--

درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي: قواعد الصف

- النموذج: 1
- الاسبوع: 2
- الدرس: 1

الكفاءة: بناء العقل/ المهارات الاجتماعية الايجابية
الموضوع: تعلم قواعد الصف
المدة: 30 دقيقة

الهدف من الدرس

في نهاية الدرس, ينبغي ان يكون الاطفال قادرين على:

← اظهار القدرة على تذكر قواعد الصف.

← فهم متطلبات السلامة في الصف.

الموارد المطلوبة

← بلا

الإعداد المطلوب

← بلا

لمحة عامة عن الدرس

يقوم الاطفال باداء لعبة تعريفية للتعرف على بعضهم البعض. ثم يبدأ المدرس بشرح ما يعنيه "الذهن" و من ثم يقوم بارشاد الاطفال بوسيلة واحدة الى ممارسة الذهن. الاطفال يقومون بممارسة اللعبة "انا اتجسس" قبل ان يفكروا بالمتشابهات و الاختلافات بين منازلهم و بين الصف. ينتهي الدرس بالتأمل و المراجعة للافكار المتعلمة في هذا اليوم.

الخطوات الواجب إتباعها:

الاحماء:

النشاط: يتذكر بعضهم البعض

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: كل المجموعة / مجموعات صغيرة / بشكل ثنائي/ بشكل فردي

1. رَحَّبْ بعودة الأطفال وذَكَرْهم بأننا في الأسبوع الماضي قد تعلَّمنا عن بعضنا البعض.
2. دعوة الأطفال إلى "الالتفات والكلام" مع الشخص الذي بجانبه لتبادل أسمائهم وغذائهم المفضل.

نصيحة مهمة

إذا كان الوصول إلى الغذاء والجوع هو التحدي القائم لبعض الأطفال فعليك تغيير السؤال إلى لعبة أفضل للعب.

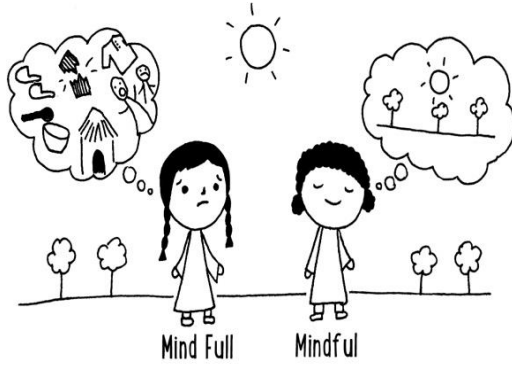
3. بعد دقيقتين اطلب من الأطفال أن يجتمعوا ثانية وأن يقدموا شركاءهم. على سبيل المثال، "شريكى رنا. غذاء رنا المفضل هو الأرز".
4. تجوّل في الصف وتأكد من أن الجميع قد قدم نفسه.
5. بعد الانتهاء من المقدمات قم بإخبار الأطفال كم هو مهم أن نعرف بعضنا البعض.

العرض:

النشاط: تعريف التنبّه الذهني

الوقت: 6 دقائق

الترتيب: كل المجموعة



1. ارسم الصورة التالية على السبورة :

2. قل: "سنبدأ كل محاضرة عن طريق القيام بنشاط ذهني يحفز على الانتباه واليقظة. يساعدنا الانتباه على نسيان كل شيء آخر وأن نكون على علم ودراية بما يحدث الآن وأن نشارك فيه. إن الأنشطة الذهنية تعطيك الفرصة لكي تريح بعيدا كل شيء موجود في عقلك (همومك وعواطفك) والتركيز على ما سنقوم به معا نحن هنا.

6. اشرح أن الصف سيتعلم طريقة واحدة لممارسة التنبّه الذهني اليوم .

7. اطلب من الطلاب أن يبقوا واقفين باستعداد لنشاط التنبّه الذهني.

8. القول والتوضيح :

○ "دعونا نهز أولاً أذرعنا. هزّ اليدين والمعصمين والذراعين والمرفقين وصولاً إلى الكتفين. ستشعر بأن كل شيء في عقلك يخرج من يديك".

- "الآن دعونا نهز أرجلنا. هز القدمين والكاحلين والساقين والركبتين والفخذين وصولاً إلى الوركين. ستشعر أن مشبك إلى المدرسة يخرج من أصابع قدميك".
- "الآن دعونا نفعل كل ذلك معاً ونهز كل شيء. هز ذراعيك وساقيك ورأسك وخصرك. هز جسمك بالكامل للتخلص من كل شيء".
- "الآن اطلب منهم الوقوف باستعداد. اطلب منهم أن يقفوا شامخين كالشجرة وإبقاء جسمهم ثابتاً بالكامل وصولاً إلى رفع الرأس إلى السماء والبقاء واقفاً لبضع دقائق".

نصيحة مهمة

في بعض الثقافات قد لا يكون مناسباً لفئة (أو صبي) المشاركة بذراعيها وساقها وجسمها. فإذا كان الحال هكذا فعليك تغيير نشاط التنبيه الذهني هذا إلى الشعور بالطاقة في كل جسمك.

9. السماح للأطفال للجلوس بصمت لمدة 30 ثانية إلى دقيقة وهذا يتوقف على قدرتهم على البقاء جالسين.
10. قل لهم: "شدّ ظهرك أطول وأطول حتى يصبح رأسك شامخاً إلى السماء ثم تنفّس بهدوء واستمر بالتنفّس ببطء لمدة دقيقة واحدة فإذا كنت مرتاحاً بذلك يمكنك إغلاق عينيك".
11. اجلب بهدوء انتباه الأطفال إلى التركيز. ثم هنيء الأطفال على تعلّمهم كيفية التنبيه.

الممارسة:

النشاط: أنا أراقب

الوقت: 7 دقائق

الترتيب: كامل المجموعة

1. اشرح تعليمات اللعبة "أنا أراقب". بحيث شخص واحد سيفكر بشيء في الغرفة ثم سيقول هذا الشخص "أنا أراقب بعيني وبدقة شيء ما يُستخدم من أجل....." والجميع عليهم التخمين بهذا الشيء .
2. يمكنهم فقط طرح الأسئلة بنعم أو لا لتعلّم المزيد حول الشيء. والطفل الذي يخمن ما هذا الشيء سيختار شيئاً آخر حتى يخمنه الصف..

نصيحة مهمة

إذا كان هناك في الصف طفل لديه ضعف البصر فيمكن تعديل النشاط إلى ما يسمعه الأطفال في الفضاء الصامت ل 10 ثواني.

3. وضّح الجولة الأولى. اختر الشيء الأول في الصف. على سبيل المثال، "أنا أراقب بعيني وبدقة الشيء الذي نكتب عليه ويمكن للجميع رؤية هذا الشيء" مشيراً إلى السبورة. .

4. دعوة الأطفال بالإجابة بنعم أو لا بالنسبة للأسئلة حول الشيء. والطفل الذي يخمن هذا الشيء بشكل صحيح سيختار الشيء الذي يليه .
5. تأكد من أن الأطفال ما زالوا مستمرين باللعبة وفقاً للقواعد - بدءاً من "أنا أراقب بعيني وبدقة" واسأل فقط الأسئلة بنعم أو لا. اختر فقط الأطفال الذين يرفعون أيديهم.
6. الاستمرار في اللعب والسماح للأطفال بالتقدم.

التطبيق:

النشاط: صفنا وبيتنا

الوقت: 12 دقيقة

الترتيب: بشكل ثنائي / كامل المجموعة

1. اشرح أن الأطفال سيفكرون الآن حول ما هي أوجه التشابه بين صفهم وبيتهم.
2. اكتب الأسئلة التالية على السبورة أو على لوح ورقي قلاب ثم اقرأ الأسئلة بصوت عال.
 - أ. "ما أوجه التشابه التي ترونها بين منزلكم وصفكم؟
 - ب. "ما أوجه الاختلاف التي ترونها بين منزلكم وصفكم؟
3. إعطاء بعض الأمثلة عن أوجه التشابه:
 - أ. هناك قواعد ولوائح في البيت وأيضاً في الفصول الدراسية.
 - ب. البالغين أو غيرهم من مقدمي الرعاية يقومون بحماية وتقديم الرعاية للشباب في كل من الفصول الدراسية وفي المنزل.
 - ت. الأطفال لديهم المسؤولية في الاستماع إلى البالغين أو غيرهم من مقدمي الرعاية في المنزل وفي الفصول الدراسية.
 - ث. البالغين أو غيرهم من مقدمي الرعاية يتحملون مسؤولية الاستماع إلى الأطفال لفهم احتياجاتهم في البيت وفي الفصول الدراسية.
 - ج. أحياناً يقوم الأطفال بالأعمال المنزلية الأساسية للمساعدة في تسيير أمور بيتهم / أو صفهم بسلاسة.
 - ح. نستمع إلى بعضنا البعض في هذه الأماكن ونحترم بعضنا البعض.
4. إعطاء بعض الأمثلة على الاختلافات:
 - أ. الصف فيها سبورة.
 - ب. ترتيب الجلوس في الصف.
 - ت. هناك أثاث مختلف.
 - ث. معظم الناس في الصف من الأطفال.
 - ج. في الصف، وقتنا منظم بشكل جيد.
5. اطلب من الأطفال أن يفكروا أولاً بشكل مستقل عن الأسئلة ومن ثم الانتقال إلى الطفل الذي بجانبه لمناقشة هذه الأسئلة بشكل ثنائي .
6. بعد أخذ الأطفال وقتاً كافياً للمناقشة بشكل ثنائي، اسأل المجموعة بعض الأسئلة واسأل الأطفال للمشاركة في نتائج مناقشتهم الثنائية .

7. انهي الصف من خلال مراجعة ما تعلموه اليوم - وذلك بالقول بأن الصف يشبه البيت بل هو مكان آمن لنتعلم معاً. وأن هناك بعض القواعد في المدرسة قد لا تكون موجودة في المنزل. اشرح أنهم سيتعلمون المزيد عن تلك القواعد في وقت لاحق هذا الأسبوع .

الأسبوع 2, الدرس 2: وضع قواعد لمنهاج الشفاء وأماكن التعلم الآمنة

الكفاءة: بناء العقل / المهارات الاجتماعية الإيجابية
الموضوع: إتباع التوجيهات

ملخص الدرس (ساعتان)

1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة).
صفحة 19 في مورد خطط الدرس
2. درس التعلم الاجتماعي-العاطفي الواضحة - وضع قواعد لمنهاج الشفاء وأماكن التعلم الآمنة (30 دقيقة)
3. العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة)
إستمع وإتبع (30 دقيقة) – صفحة 25 في مورد العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي
مينغ مانغ مونغ (30 دقيقة) – صفحة 11 في مورد العاب التعلم
4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة)
صفحة 21 في مورد العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي

درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي: قواعد الصف

النموذج: 1

الكفاءة: بناء العقل/ المهارات الاجتماعية الايجابية

الاسبوع: 2

الدرس: 2

الموضوع: إتباع التوجيهات

المدة: 30 دقيقة

الهدف من الدرس

في نهاية الدرس, ينبغي ان يكون الاطفال قادرين على:

- ← فهم اهمية اتباع القواعد.
- ← مناقشة و انشاء قواعد صفية/مدرسية.
- ← اتباع قواعد الصف/المدرسة.

الموارد المطلوبة

- ← اقلام كتابة عريض و لوح كتابة ابيض
- ← ورق
- ← مقص
- ← ورق كتابة عريض الحجم متعدد الصفحات "فليبجارت" معنون ب "قواعد م منهاج أدوات الشفاء وأماكن التعلم الآمنة "
- ← شريط

الإعداد المطلوب

- ← قص الورق على شكل نجوم لكل طفل

لمحة عامة عن الدرس

يقوم المدرس بالبداة بقيادة الاطفال في نشاط ذهني. و من ثم يقوم المدرس بقيادة الاطفال في طرح الافكار عن ما هي القواعد الموجودة بالفعل في حياتهم. و من ثم سوف يقوم الاطفال بانشاء قواعدهم المدرسية مع بعضهم البعض و فرديا تحديد احداها كافضلها اليهم.

الخطوات الواجب إتباعها:

الاحماء:

النشاط: التنبيه الذهني

الوقت: 3 دقائق

الترتيب: بشكل فردي

3. السماح للأطفال للجلوس بصمت لمدة 30 ثانية إلى دقيقة وهذا يتوقف على قدرتهم على البقاء جالسين.
4. قل لهم: "شدّ ظهرك أطول وأطول حتى يصبح رأسك شامخاً إلى السماء ثم تنفّس بهدوء واستمر بالتنفّس ببطء لمدة دقيقة واحدة فإذا كنت مرتاحاً بذلك يمكنك إغلاق عينيك".
5. اجلب بهدوء انتباه الأطفال إلى التركيز. ثم هتئ الأطفال على تعلّمهم كيفية التنبّه.

العرض:

النشاط: ما هي القواعد؟

الوقت: 7 دقائق

الترتيب: كامل المجموعة

1. قل للأطفال أن اليوم سيكون لديكم فرصة لتكونوا قادة وتضعون قواعد للمدارس كمجموعة كاملة.
2. اسأل الأطفال اذا كام لديهم أي مثال عن قواعد الصف. يمكنك ان تعطي لهم بعض الأمثلة، مثل - احترام الناس وأرائهم، رصد الصف/ الحكام، تبادل الأدوار قبل التحدث، طلب الإذن قبل الخروج والدخول .
3. اشرح ما هي "القواعد" للأطفال. يمكنك استخدام مثال حول أن بعض المنازل لديها قواعد بالنسبة للأشياء التي عليك القيام بها أو الأشياء التي لا يمكنك القيام بها. إعطاء أمثلة، مثلاً - "في بيتي قاعدة تقول يجب علينا أن لا نستخدم أي كلمات سيئة."
4. اسأل الأطفال للمشاركة بالقواعد التي لديهم في منازلهم. أن يحيطوا علماً بأي من القواعد التي من شأنها أن تكون قابلة للتطبيق على الصفوف.



نصيحة مهمة

قد تكون البيوت مسألة حساسة وخصوصاً إذا كان الأطفال فقدوا منازلهم في الصراع أو الكوارث. في هذه الحالة فإن الإشارة إلى ديارهم لا ينبغي أن تُستخدم وينبغي اختيار إشارة حالية مناسبة .

مع انتشار الاعتداء الجنسي في المنازل في جميع أنحاء العالم فقد لا يكون "القواعد" في المنزل المرجع الأنسب.

5. اسأل الأطفال لماذا يعتقدون أن القواعد موجودة. يمكنك ان تعطي لهم إجابات مثلاً - لنجعل بيتنا / مدرستنا مكاناً أفضل وبالتالي يعلم الجميع كيفية التفاعل مع بعضهم البعض لمنع المشاجرات أو أذى الناس.

الممارسة:

النشاط: إنشاء قواعد على النجوم

الوقت: 15 دقيقة

الترتيب: بشكل فردي / كامل المجموعة

1. اشرح أن الآن سيكون لدينا فرصة لوضع قواعد الصف.
2. اعطي نجمة صغيرة وأقلام تأشير لكل طفل .
3. اطلب من الأطفال رسم صورة لقاعدة التي يودون أن تكون واحدة من قواعد الصف .

نصيحة مهمة

إذا كان هناك طفل غير قادر على الرسم بسبب الإعاقة فيمكنه استخدام "نظام الزمالة" وذلك بمشاركته مع طفل آخر يمكنه الرسم معه .

6. السماح للأطفال فقط بضع دقائق لرسم قاعدتهم.
7. اطلب من الجميع أن يعودوا ويجتمعوا مرة ثانية ثم اشرح لهم بأن كل شخص عليه أن يشارك بقاعدته. اكتب كل قاعدة على ورقة كبيرة لـ "قواعد الصف". ثم ضع النجمة بجانب القاعدة المناسبة .
8. بعد أن يقوم جميع الأطفال بإضافة قواعدهم، اسألهم إذا كان هناك أي قواعد أخرى يرغبون في تضمينها الى قواعد الصف ؟
9. يمكنك أيضاً اقتراح بعض القواعد. وفيما يلي القواعد التي ينبغي أن تُدرج. لا تذكرها مباشرة بل اسأل الأطفال بعض الأسئلة التي من شأنها أن تؤدي إلى هذه القواعد. تأكد من تضمين غيرها من القواعد التي تظن أنها ضرورية للسياق و ل الصف .

- ارفع يديك قبل أن تتحدث
- احترم ممتلكات وأراء الآخرين
- اتبع التوجيهات
- قل وافعل أشياء جميلة للآخرين

ملاحظة للمدرس: يجب أن تُصاغ القواعد بشكل إيجابي لتشجيع السلوك الجيد بدلاً من القول للأطفال أن لا تفعلوا كذا. فبدلاً من القول "لا تتحدث خارج دورك" فالقاعدة يمكن أن يكون "تحدث عندما يحين دورك"

مثال :

القواعد الإيجابية	القواعد السلبية
-------------------	-----------------

لا تتكلم إلا عندما يحين دورك لا تركض في الصف لا تقاطع المتكلم لا تكن وقحاً	تكلم فقط عندما يأتي دورك المشي في الصف خذ دورك بالتحدث كن محترماً
---	--

10. أقرأ القائمة النهائية لقواعد الصف.

التطبيق:

النشاط: شارك بقاعدتك المفضلة

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: كامل المجموعة

1. تجوّل بين الأطفال واطلب من كل طفل أن يقول ما هي قاعدته المفضلة حول الصف. يجب أن يكون الطفل قادراً على سرد واحدة من قواعد الصف.

2. أنهى الكلام بالقول: أنكم قد وضعتُم قائمة كاملة بالقواعد والتي تجعل من الصف مكاناً أفضل.

الأسبوع 2, الدرس 3: بيان العواقب

الكفاءة: بناء العقل / المهارات الاجتماعية الإيجابية
الموضوع: إتباع التوجيهات

ملخص الدرس (ساعتان)

1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة).
صفحة 19 في مورد خطط الدرس
2. درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي الواضح (30 دقيقة)
بيان العواقب
3. العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة)
يقول سايمون (30 دقيقة) – صفحة 13 في مورد العاب التعلم
الاجتماعي-العاطفي
الضوء الأحمر والضوء الأخضر (30 دقيقة) – صفحة 21 في مورد
العب التعلم
4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة)
صفحة 21 في مورد العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي

درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي: بيان العواقب

النموذج: 1

الاسبوع: 2

الدرس: 3

الكفاءة: بناء العقل/ المهارات الاجتماعية الايجابية

الموضوع: إتباع التوجيهات

المدة: 30 دقيقة

الهدف من الدرس

في نهاية الدرس, ينبغي ان يكون الاطفال قادرين على:

- ← فهم اهمية اتباع القواعد.
- ← فهم العواقب المناسبة المترتبة على كسر القواعد.
- ← اظهار القدرة على التناوب في الحديث.
- ← اظهار القدرة على اتباع قواعد الصف.
- ← تطوير العواقب المناسبة المترتبة على كسر قواعد الصف.

الموارد المطلوبة

- ← رسم بياني لقواعد الصف
- ← ورق كبير الحجم
- ← قلم كتابة عريض ماركر " Marker "
- ← كرة

الإعداد المطلوب

- ← بلا

لمحة عامة عن الدرس

يقوم المدرس بقيادة الاطفال في نشاط ذهني. يقوم الصف بمراجعة القواعد التي انشأوها معا . يقوم المدرس بشرح ما هي العواقب المناسبة و يقوم الاطفال بطرح الافكار عن بضع عواقب مناسبة لقواعد صفهم. يقوم الطفل بخلق لعب – الادوار لتمثيل العواقب المناسبة لقاعدة معينة. و يقررون بشكل جماعي فيما اذا كانت عاقبة مناسبة و تضاف الى قواعدهم.

الخطوات الواجب إتباعها:

الاحماء:

النشاط: التنبيه الذهني – الشد والإرخاء

الوقت: 3 دقائق

الترتيب: بشكل فردي

1. السماح للأطفال للجلوس بصمت لمدة 30 ثانية إلى دقيقة وهذا يتوقف على قدرتهم على البقاء جالسين.

2. قل :

- "شدّ ظهرك لمدة أطول وأطول حتى يصبح رأسك شامخاً إلى السماء ثم قم بالتنفس بعمق ثم قم بالزفير ببطء ودع نفسك تسترخي .
- اضغط على أصابع قدميك ثم حرّرها فستشعر بخروج حرارة من أصابع قدميك ثم ضغط على عضلات الساقين والركبتين وبعدها اسمح لها بالاسترخاء وستشعر بخروج حرارة من ساقيك .
- اضغط على بطنك ومن ثم اسمح للحرارة بأن تحمي مقعدك كأنك تسترخي. اسحب عضلات بطنك ثم حرّرها فستشعر بدفء يخرج منها .
- شدّ كتفك ثم أرخها حتى تخرج منها حرارة. هز الكتفين حتى أذنك ثم أرخي كتفك الى أسفل ظهرك فستشعر بخروج الحرارة .
- شدّ ذراعيك ثم أرخها واسمح للحرارة تخرج من أطراف أصابعك فستشعر بالحرارة تأتي عنقك وتلتف حول رأسك وسيصبح جسمك كله دافئاً ومرتاحاً".

6. قم بهدوء بجلب انتباه الطلاب إلى التركيز.

العرض:

النشاط: تحديد التأثيرات المناسبة

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: كامل المجموعة

1. عرّف " التأثير المناسب" للأطفال. قل إن النتيجة المناسبة هو الشيء الذي يقوم به الطفل بعد كسر القاعدة التي تناسب الخطأ الذي قام به. النتائج المناسبة تساعدنا على تذكر لماذا وضعنا هذه القاعدة ونتعلم كيفية القيام بذلك بشكل أفضل في المرة القادمة. و"التأثير المناسب" يجب أن يتطابق مع القاعدة التي انكسرت وتكون ذات صلة بها وأن تعمل على تعزيز علاقات إيجابية .
2. اعطي مثلاً عن التأثير المناسب لواحدة من قواعد الصف. على سبيل المثال "إذا أوقعتُ كتاب وأقلام صديقي على الأرض عن طريق الخطأ فلا بد لي أن ألتقط كتابه وأقلامه من على الأرض وكذلك الاعتذار له."

3. اطلب من الأطفال أن يقولوا لك بعض القواعد الصفية واعطي مثلاً على التأثير المناسب لتلك القواعد.

نصيحة مهمة

اعتماداً على خبراتهم فقد تلقى الأطفال تأثيرات لكسر القواعد التي تكون سلبية. يجب عليك التأكد من أن الأطفال قادرين على فهم أن في الفصول الدراسية يجب أن تعزز التأثيرات علاقات إيجابية.

الممارسة:

النشاط: سيناريوهات العواقب

الوقت: 15 دقيقة

الترتيب: مجموعات صغيرة

1. إعطاء التعليمات :

- في مجموعات صغيرة سيقوم الأطفال بلعب دور عن ما يحدث عندما يقوم شخص ما بكسر قاعدة الصف وسيُخصص لكل مجموعة قاعدة واحدة .
- في كل مجموعة سيكون هناك شخص واحد يلعب دور المنشط وشخص آخر دور الطفل الذي كسر القاعدة وبقيّة أعضاء المجموعة سيلعبون دور الزملاء .
- يجب على كل مجموعة أن تقرر ما التأثير المناسب لكسر القاعدة. إذا كان الأطفال صغار فخصصهم للعمل خارجاً .
- سيقرر الصف بعد ذلك إذا كان ذلك مناسباً لكسر تلك القاعدة .

نصيحة مهمة

إذا كانت الانقسامات بين الجنسين كبيرة فيمكن للأطفال الذكور أو الإناث في التحديد الذاتي لتتماشى مع الذي هو المنشط. ويجوز لك تخصيص / اقتراح بديل لما هو طبيعي .

إذا كانت هناك مجموعات مهمشة فإنها قد لا تكون لها رأي في قواعد حياتهم. كن حساساً لهذه العلاقات غير العادلة القائمة للتأكد من أنها لا ترد في هذا التمرين البسيط.

2. كسر الصف إلى عدد المجموعات التي فيها قواعد. امنحهم بضعة دقائق لتحديد الأدوار والتخطيط للعب دور أو لكل طفل دور والجماعة نتيجة .

3. اجمع الصف معاً مرة أخرى لتقديم لعب الأدوار.

4. دعوة كل مجموعة لتقديم دورهم للعب. يجب أن يكون لكل مجموعة 1-2 دقائق لتقديم دورهم. ثم بعد كل تقديم للدور عليكم التصفيق للاعبين الأدوار .

5. بعد كل دور اطلب من بقية الصف إذا كان التأثير واضحاً على هذه المجموعة وهي تأثير مناسب لقواعدهم.

6. إذا كان التأثير مناسباً اكتبها على ورقة "تأثيرات كسر قوانين الفصل الدراسي". بخلاف ذلك، اطلب من الأطفال وضع مثال أفضل لتأثير مناسب وكتب ذلك على ورقة .

7. انتقل من خلال هذه العملية لجميع القواعد حتى يتقرر على الصف التأثيرات على كل قاعدة.

8. اقرأ كل القواعد والتأثيرات أو اطلب من الأطفال القراءة إذا كانوا قادرين على القراءة.

التطبيق:

النشاط: إرم كرة التأثيرات

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: كامل المجموعة

1. اشرح لاستعراض القواعد والتأثيرات فإن الصف سيلعب لعبة ممتعة. سيبدأ طفل واحد بالكرة ويقول قاعدة صفية ثم سيرمي بالكرة لطفل آخر والذي سيقول تأثير كسر تلك القاعدة ثم سيقول هذا الطفل قاعدة صفية أخرى ثم سيرمي بالكرة لطفل ثالث والذي سيقول تأثير كسر القاعدة الثانية. الشخص الذي بدأ بالكرة يجب عليه أن ينهي الكرة قائلاً تأثير قاعدة صفية أخيرة .

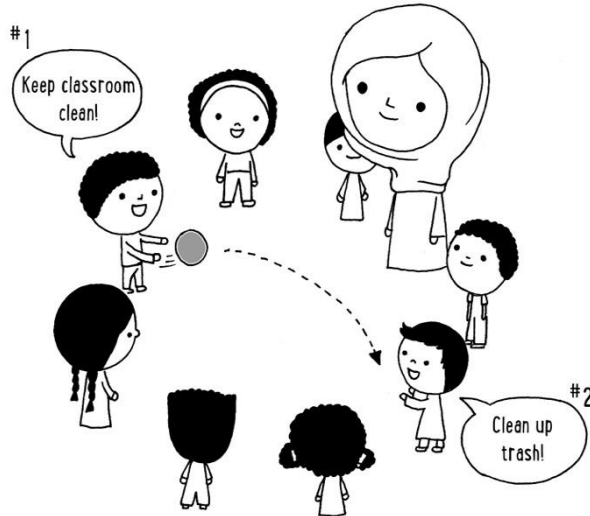
نصيحة مهمة

إذا كان هناك طفل غير قادر على لعب اللعبة بسبب الإعاقة فعُد ذلك وفقاً لذلك . على سبيل المثال، إذا كان هناك إعاقة جسدية فيمكن أن يدعو الأطفال الآخرين لفظياً .

2. اطلب من الأطفال أن يقفوا في دائرة .

3. الإشراف على رمي الكرة للتأكد من أن الأطفال يقولون القواعد والتأثيرات الصحيحة وأن جميع الأطفال يشاركون .

4. انهي الصف من خلال تذكير الأطفال الذين كانوا معاً في مجموعة بالتأثيرات المناسبة لقواعد الصف مع بعضهم البعض. التأكد من أن لديهم كل شيء بالإضافة الى اتباع هذه القواعد وهذه التأثيرات وتذكيرهم بأن النتائج ستسمح بعلاقات إيجابية.



الأسبوع 3, الدرس 1: لماذا نستمع

الكفاءة: بناء العقل

الموضوع: تعلم الإستماع

ملخص الدرس (ساعتان)

1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة).
صفحة 19 في مورد خطط الدرس
2. درس التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة)
لماذا نستمع
3. ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة)
العد الى الرقم 10 (30 دقيقة) – صفحة 22 في مورد ألعاب التعلم
الاجتماعي-العاطفي
سونغ سونغ ميكس (30 دقيقة) – صفحة 23 في مورد ألعاب التعلم
4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة)
صفحة 21 في مورد ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي

درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي: لماذا نستمتع

النموذج: 1

الاسبوع: 3

الدرس: 1

الكفاءة: بناء العقل

الموضوع: تعلم الاستماع

المدة: 30 دقيقة

الهدف من الدرس

- في نهاية الدرس, ينبغي ان يكون الاطفال قادرين على:
- ← فهم لماذا من المهم لنا الاستماع الى بعضنا البعض.
 - ← تسمية و اظهار القدرة على معرفة القواعد الاساسية للاستماع في جماعة.
 - ← الاستماع باحترام الى تفكير الاخرين و مشاركة تفكيرهم مع تفكير الاخرين.

الموارد المطلوبة

- ← ورق كبير الحجم
- ← قلم كتابة عريض ماركر " Marker "
- ← ورق و الوان لعمل كتيب قصص قصيرة عن " الاستماع الى رانا"

الإعداد المطلوب

- ← اختياري: ارسم كتيب قصص للقصّة " الاستماع الى رانا " في قسم التمرين

لمحة عامة عن الدرس

يبدأ المعلم الدرس بنشاط ذهني. في مجاميع صغيرة التلاميذ يقومون بعرض ما يعنيه لهم عندما يتم الاستماع اليهم. و من ثو سوف يقوم المعلم بقراءة قصة قصيرة للصف يظهر فيها كيف ان عدم الاستماع الى الاخرين قد يؤدي الى تجريحهم و يقوم بقيادة التلاميذ في نقاش عن القصة. الصف سوف يقوم بانشاء قواعد للاستماع خاصة بهم و يعكس ما جاء في الدرس.

الخطوات الواجب إتباعها:

الاحماء:

النشاط: التنبيه الذهني - الوعي الحسي

الوقت: 3 دقائق

الترتيب: بشكل فردي

9. ادعو جميع الطلاب للحصول على الراحة في مقاعدهم.
10. اشرح أن نشاط التنبيه الذهني اليوم سيركّز على حواسهم.
11. قل: "أغضوا عيونكم وابدءوا في تهدئة تنفسكم. فنحن سنهدئ أنفسنا وسندرك حواسنا. ابدأ في استرخاء جسمك بأكمله".
12. اطلب من الطلاب تهدئة تنفسهم من خلال التنفس البطيء للبطن.
13. قل لهم ببطء شديد ومع توقف :
 - "لاحظ الأصوات التي تسمعها والروائح التي تشمها والمذاق في فمك والألوان التي تراها بينما عيونك مغمضة.
 - استمر في التنبيه للمشاعر والأصوات والروائح والأذواق ورؤية ما تلمسه بينما تكون هادئاً وساكناً. تنبه بهم واسمح لهم بالبقاء في عقلك ولا تحاول تغييرها فتصبح مرتاحاً مع حواسك".
14. اسمح للطلاب بدقيقة صمت لمراقبة حواسهم.
15. قل لهم: "ابدؤوا في عودة أنفسكم الى الحاضر ثم ركّزوا على تنفسكم الى الداخل والخارج ببطء. هزّوا أصابع يديكم وأصابع قدميكم. عندما تكونوا جاهزين افتحوا عيونكم إذا كانت مغمضة".
16. اسأل الطلاب بماذا يشعرون وهم هادئين وعيونهم مغمضة؟ وماذا يسمعون؟ وماذا يشمّون؟ وماذا يتذوّقون؟ وماذا يرون؟

العرض:

النشاط: مناقشة المجموعة على الاستماع

الوقت: 10 دقائق

الترتيب: كامل المجموعة

1. قل للطلاب بأنك ستطرح سؤالاً وستمنحهم بضع ثوانٍ للتفكير في الإجابة. عندما تقول لهم "ابدأوا" فعلى الجميع الجواب في آن واحد ثم القفز ثم الجلوس في مقاعدهم .

نصيحة مهمة

إذا كان هناك طفل معوّق في مجموعتك فيجب عليك تعديل هذا التمرين. على سبيل المثال، إذا كان الطفل غير قادراً على الحركة قم بتغيير الحركة إلى صوت.

2. اسأل "ما هو لونك المفضل؟"

3. انتظر 10 ثواني بصمت. ثم قم بالإشارة إلى "اذهب!"

4. ينبغي على جميع الأطفال أن ينطّوا ويقولوا لونه المفضل ثم يجلسوا .
5. اطلب من الاطفال أن يرفعوا أيديهم إذا سمعوا لونه المفضل.
6. إذا قام أي شخص برفع يديه فاسأله كيف يعرف اللون المفضل لأي شخص آخر. على الأرجح أنه لا أحد يعرف ما اللون المفضل لدى أي شخص آخر .
7. اشرح أنه عندما يتكلم الجميع في وقت واحد فمن الصعب أن نستمع ونتعلم أي شيء. فبدلاً من ذلك، عندما يتكلم أي شخص فمن الأفضل أن نستمع بانتباه ونحاول أن نتذكر ما يقوله هذا الشخص المتكلم.
8. كمتابعة، تجوّل بين الصف وقل لكل شخص واحداً بعد الآخر ما لونه المفضل .
9. بعد أن يشارك الجميع في لونه المفضل، أبلغ المجموعات عن لونك المفضل. إذا كان بعض المجموعات أكبر بكثير من غيرها قم بتقسيمها إلى مجموعات صغيرة بحيث يصبح كل مجموعة ما يقرب من 5 طلاب أو أقل .
10. بمجرد أن يتم تشكيل مجموعات صغيرة، اشرح لهم أنه من المهم الاستماع عندما يتحدث الآخرون. فهناك قواعد أساسية التي ترشد الكلام والاستماع في مجموعة .
11. اطلب من الطلاب مناقشة الأسئلة التالية في مجموعاتهم :
 - أ. "ماذا ينبغي على الآخرين فعله عندما نتحدث؟
 - ب. ماذا ينبغي عليك فعله عندما يتحدث الآخرون حتى تتمكن من سماع ما يقولونه؟"
12. بعد دقيقتين اجمع المجموعة ثانيةً واطلب من كل مجموعة مشاركة ما ناقشوه. ذكّر الطلاب بممارسة الاستماع عندما يشارك المجموعات الصغيرة الأخرى .
13. اشرح أنه من أجل أن نتعلم من بعضنا البعض نحن بحاجة إلى أخذ دورنا عند الكلام. ونحن بحاجة إلى الانتباه عندما يتحدث الآخرون. ونحن لا نريد أن نزعج الآخرين عندما يتحدث شخص ما ."

الممارسة:

النشاط: وقت القصة

الوقت: 10 دقائق

الترتيب: مجموعات صغيرة

1. تأكّد من أن جميع الطلاب يجلسون بهدوء وبانتباه. اشرح لهم بأنك ستقرأ قصة وينبغي عليهم استخدام مهاراتهم في الاستماع.

"تأتي رنا إلى الفصل الدراسي للمرة الأولى اليوم. وهي متحمّسة جداً للتعلم. وقد يدعوا المعلم جميع الطلاب أن يرسموا صوراً لعائلاتهم ومن ثم مشاركتها مع الصف. ترفع رنا يدها لمشاركة صورها فيطلب منها المعلم الإجابة ثم تقف رنا لتجواب. فعندما تبدأ رنا بالإجابة يبدأ الطلاب القاعدين بجانبها بالهمس فتجلس رنا وتبدأ بالبكاء ."

2. اسأل :

○ "ما هو شعور رنا برأيك؟"

أجوبة المثال: نشعر بالحزن والأذى والوحدة

○ لماذا تعتقد انها نشعر بالحزن؟

أجوبة المثال: لأن زميلاتنا قللوا من احترامها ولم يستمعوا إليها.

○ ماذا كان ينبغي على الطلاب الآخرين القيام به بدلاً من الهمس لجعل رنا تشعر بأنها موضع ترحيب في المدرسة؟
"

أجوبة المثال: كان ينبغي عليهم الاستماع إليها بنشاط والاجابة على عرض رنا لرسمتها .

3. تأكد من أنهم يفهمون أن الطلاب كان ينبغي عليهم أن يستمعوا إليها باحترام بدلاً من الهمس. فالهمس هو الذي جعل رنا تشعر بالحزن.

التطبيق:

النشاط: إنشاء قواعد الاستماع

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: كامل المجموعة

1. اجعل الطلاب يفهمون أنه ينبغي عليهم الاستماع إلى الآخرين بنفس الطريقة التي يريدون من الآخرين الاستماع اليهم .

2. اسأل "ماذا علينا أن نفعل دائماً في صفنا لنتأكد من أن الجميع يشعرون بالاحترام عندما يتحدثون؟"

أجوبة المثال: لا نتكلموا بل استمعوا وتابعوا بعيونكم مع هز رؤوسكم.

3. أكتب كل الإجابات للاحتفاظ بها في "قواعد الاستماع" لصفك.

4. اقرأ "قواعد الاستماع" للصف أو اطلب منهم قراءتها بصوت عال إذا كانوا يستطيعون القراءة. اشرح أن هذه القواعد يمكن استخدامها خارج المدرسة أيضاً. يستوجب على الجميع أن يستمعوا إليها في جميع الأوقات وليس فقط في الصف.

5. مراجعة أن الصف قد تعلّم أنه من المهم أن يستمعوا للآخرين عندما يتحدثون وعدم مقاطعتهم والتركيز على ما يقوله الشخص المتحدث. أخبر الطلاب أنهم سيتعلمون المزيد من الطرق للاستماع باحترام طوال الأسبوع.

الأسبوع 3, الدرس 2: لماذا نستمع

الكفاءة: بناء العقل

الموضوع: تعلم الإستماع

ملخص الدرس (ساعتان)

1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة).
صفحة 19 في مورد خطط الدرس
2. درس التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة)
لماذا نستمع
3. ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة)
الماء والتلج (30 دقيقة) – صفحة 27 في مورد ألعاب التعلم
الاجتماعي-العاطفي
راس , كتف , ركب , أصابع القدمين (30 دقيقة) – صفحة 16 في
مورد ألعاب التعلم
4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة)
صفحة 21 في مورد ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي

درس عن التعلم الإجتماعي-العاطفي: كيف نستمع

النموذج: 1

الاسبوع: 3

الدرس: 2

الكفاءة: بناء العقل

الموضوع: تعلم الاستماع

المدة: 30 دقيقة

الهدف من الدرس

في نهاية الدرس, ينبغي ان يكون الاطفال قادرين على:

- فهم لماذا من المهم لنا الاستماع الى بعضنا البعض.
- فهم كيفية الاستماع بشكل فعال.
- تسمية و اظهار القدرة على معرفة القواعد الاساسية للاستماع في جماعة.
- اظهار القدرة على مهارات " الاستماع – بانتباه "

كيف يبدوا الاستماع بشكل فعال..

يبدوا كـ..	يكون..بـ
- تأكيد الفهم.	- مواجهة الشخص
- طرح اسئلة	- المتكلم.
- توضيحية.	- النظر في العينين.
- اعادة صياغة ما قيل.	- ايماء الرأس عندما يكون مناسباً.
	- عدم الحركة.

الموارد المطلوبة

- ورق كبير الحجم
- قلم كتابة عريض ماركر " Marker "
- لوحة كتابة ابيض
- علامات الابتسامة و العبوس

الإعداد المطلوب

- عمل رسم بياني للاستماع بشكل فعال

لمحة عامة عن الدرس

يبدأ المعلم الدرس بنشاط ذهني. الصف سوف يقوم بممارسة لعبة " التلفون " و يتبعها مناقشة عن كيف تقوم بالاستماع بشكل فعال. الاطفال يقومون بالتمارين على الاستماع الفعال كل اثنين مع بعض.

الخطوات الواجب إتباعها:

الاحماء:

النشاط: التنبيه الذهني - الشد والإرخاء

الوقت: 3 دقائق

الترتيب: بشكل فردي

1. ادعو جميع الطلاب للحصول على الراحة في مقاعدهم.

2. قل ووضّح :

- "شدّ ظهرك لمدة أطول وأطول حتى يصبح رأسك شامخاً إلى السماء ثم قم بالتنفس بعمق ثم قم بالزفير ببطء ودع نفسك تسترخي ثم اضغط على أصابع قدميك ثم حرّرها فستشعر بخروج حرارة من أصابع قدميك..
- ضغط على عضلات الساقين والركبتين وبعدها اسمح لها بالاسترخاء وستشعر بخروج حرارة من ساقيك ثم اضغط على مؤخرتك ومن ثم اسمح للحرارة بأن تحمي مقعدك كأنك تسترخي..
- اسحب عضلات بطنك ثم حرّرها فستشعر بدفع يخرج منها ثم شدّ صدرك ثم أرخها فتشعر بحرارة يتحرر منها .
- هز كتفك حتى أذنك ثم أرخي كتفك الى أسفل ظهرك فستشعر بخروج الحرارة ثم شدّ ذراعيك ثم أرخها واسمح للحرارة تخرج من أطراف أصابعك .
- فستشعر بالحرارة تأتي عنقك وتلتف حول رأسك وسيصبح جسمك كله دافئاً ومرتخياً .

3. يسمح للأطفال بالجلوس بصمت لمدة 30 ثانية مادام أنهم مرتاحون .

4. قل: "الآن نلفت انتباهكم مرة أخرى إلى الصف. هزّ أصابع يديك وأصابع قدميك ثم اعمل دوائر صغيرة بمعصميك. مدّ ذراعيك إلى السماء ثم هزّها. وإذا كان عيونك مغمضة فافتحهما بلطف وبيبّطى".

العرض:

النشاط: ما هو الاستماع الفعال؟

الوقت: 15 دقيقة

الترتيب: كامل المجموعة

1. اشرح أن الطلاب اليوم سيستمرون في الحديث عن الاستماع وسيحصلون على فرصة لممارسة الاستماع الفعال طوال الدرس .

2. اعطي تعليمات عن لعبة "الهاتف". سيهمس الطفل الأول

عبارة في أذن الطفل الذي يليه ثم سيمرر الرسالة عبر المجموعة مثل الهاتف البشري. يجب على الجميع أن يكونوا هادئين جداً حتى يمكن للجميع سماع بعضهم البعض وأخيراً سيقول الطفل الأخير ما يسمعه. .



نصيحة مهمة

إذا لم يكن مناسباً للأطفال الهمس في أذان بعضهم البعض فقم إما بتقسيم المجموعة إلى مجموعتين حسب الجنس أو قم بإلغاء هذا النشاط إذا كان غير مريحاً بالنسبة لهم حتى لو كانت مقسومة بين الجنسين.

3. برهن على وجود سلسلة الهاتف عن طريق همس جملة في أذن الطفل الأول. هذه العبارة يمكن أن يكون شيء من هذا القبيل "أود أن أتعلم"، "الاستماع شيء مهم" أو برسالة إيجابية أخرى. تأكد من أن الطلاب يلتفون ويهمسون بالعبارة.
4. عندما يستقبل الطفل الأخير الرسالة، أسأله أن يقول ما سمع بصوت عال للصف. فإذا كان نفس ما قلته هنئ الصف بالقول لهم بأنهم مستمعون رائعين وقل لهم أن يصفقوا لأنفسهم. أما إذا لم يكن كذلك فاطلب من بعض الطلاب أن يقولوا ما سمعوه وما قالوه، فمن المرجح أن يكون هذا اثبات على أن أكثر من شخص واحد لم يسمع بشكل صحيح.
5. العب جولتين أو أكثر لتسمح للكثير من الطلاب للبدء بالسلسلة.

الممارسة:

النشاط: ما هو الاستماع الفعّال

الوقت: 10 دقائق

الترتيب: بشكل ثنائي

1. اشرح كيف أن لعبة الهاتف قد بيّنت لنا حدوث حالات سوء الفهم في بعض الأحيان نتيجة الاستماع السيئ. من خلال لعبة مثل الهاتف يمكن أن يكون سوء الفهم مضحكاً. ولكن عندما نحاول أن نتعلم أو نستمع إلى الأصدقاء يمكن أن يكون مشكلة كبيرة.
2. اسأل :
 - "لماذا من المهم أن نستمع؟"
 - بحسب رأيك ماذا يعني الاستماع الفعّال؟"
3. عرّف "الاستماع الفعّال كوسيلة للاستماع والذي يكون أكثر من مجرد سماع كلمات ما يقوله شخص ما. فانها تشمل معاني الكلمات وبالتالي فهم ما قيل. الاستماع الفعال يعني أنك تنتبه وبأذان صاغية للشخص الذي تستمع إليه من خلال النظر إليه والتركيز عليه وليس القيام بأشياء أخرى.
4. اسأل: "ماذا يمكنك أن تفعل لإظهار أنك كنت تستمع بنشاط؟" (اكتب إجاباتهم على السبورة)
5. ضع الرسم البياني الذي أعدته عن "الاستماع الفعّال". ووضّح أن الرسم البياني يظهر كيف يبدو الاستماع الفعّال وكيف تبدو الأصوات.
6. اقرأ كل نقطة. وبعد قراءة كل نقطة اطلب من الطلاب وبحسب رأيهم ماذا يعني ذلك. ثم اسأل أحد الأطفال لإثبات مثل ماذا يبدو الاستماع الفعال ومثل ماذا يبدو الأصوات.

7. اشرح أن هذه هي الطريقة للاستماع بنشاط وبالتالي سيكون الطلاب الآن قادرين على تجربتها.

التطبيق:

النشاط: الاستماع بشكل ثنائي

الوقت: 10 دقائق

الترتيب: كامل المجموعة

1. اطلب من اثنين من المتطوعين للحضور الى مركز الدائرة لإثبات الاستماع الفعال.
2. عيّن طفل واحد ليتكلم والطفل الآخر ليكون المستمع الفعال.
3. اشرح أن الطفل الذي يتكلم سيتحدث لدقيقة واحدة كاملة حول كيفية شعورهم بنشاط التنبيه الذهني. الطفل الذي يستمع ينبغي أن يبرهن الاستماع الفعال. يمكن للمستمع الرجوع إلى الرسم البياني "للاستماع الفعال".
4. اطلب من الطلاب أن يرفعوا أيديهم لتذكير المستمع كيف يبدو الاستماع الفعال باستخدام القواعد التي تناسب السياق الخاص بك .
- إجابات المثال: الاستماع الفعال يبدو مثل استقبال كلام الشخص المتكلم واستعمال التواصل البصري وهزّ الرأس عن الضرورة والبقاء ساكناً .
أصوات الاستماع الفعال تبدو مثل تأكيد فهمك وطرح أسئلة التوضيح وإعادة صياغة ما قيل .
5. اعطيهم دقيقة واحدة وبعد الدقيقة أوقفهم.
6. اسأل: "ما هي عناصر الاستماع الفعال التي تراها أو لا تراها؟"
7. قسّم الصف إلى ثنائيات لاجراء الممارسة. اشرح أنك ستحدّد وقتاً للنشاط بحيث يكون لكل شريك دقيقة واحدة ليتكلم بينما يمارس الشخص الآخر الاستماع الفعال. بعد أن يقوم كلا الشريكين بدورهما ينبغي أن يناقشا كيف كان شعورهم بالاستماع الفعال وكيف كان شعورهم عندما يستمع اليهم شخص آخر بنشاط.

نصيحة مهمة

إذا كانت هناك طلاب لديهم مشكلات في معاملة الآخرين بشكل غير عادل لأنهم مختلفون فيجب عليك أن تختار ثنائياً لا يسببان التوتر وتحويل الانظار عن النشاط .

8. اعطي وقتاً لمدة دقيقة واحدة ثم قل للشركاء أن يقوموا بالتبديل واعطاهم دقيقة أخرى إضافية.

9. المناقشة:

- "كيف كان شعورك كمتحدث عندما شخص ما كان يستمع اليك بنشاط؟

- هل كان أفضل من لا يصغي؟
- هل كان أسوأ؟
- كيف جعلتك تشعر؟ "

10. اشرح أنه في الدرس القادم سيستخدم الطلاب مهاراتهم في الاستماع الفعال ليتذكروا المعلومات.

الأسبوع 3, الدرس 3: لماذا نستمتع

الكفاءة: بناء العقل

الموضوع: تعلم الإستماع

ملخص الدرس (ساعتان)

1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة).
صفحة 19 في مورد خطط الدرس
2. درس التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة)
الإستماع الى التوجيهات
3. ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة)
قطة صفنا (30 دقيقة) – صفحة 17 في مورد ألعاب التعلم
الاجتماعي-العاطفي
كتاب وصفات الصور (30 دقيقة) – صفحة 23 في مورد ألعاب
التعلم الاجتماعي-العاطفي
4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة)
صفحة 21 في مورد ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي

درس عن التعلم الإجتماعي-العاطفي: الاستماع الى التعليمات

النموذج: 1

الاسبوع: 3

الدرس: 3

الكفاءة: بناء العقل

الموضوع: تعلم الاستماع

المدة: 30 دقيقة

الهدف من الدرس

في نهاية الدرس, ينبغي ان يكون الاطفال قادرين على:

- ← فهم ضرورة الستماع لغرض التعلم.
- ← اظهار القدرة على مهارات الاستماع – بانتباه

الموارد المطلوبة

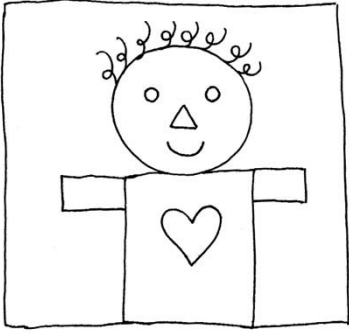
- ← ورق
- ← قلم كتابة عريض ماركر " Marker "

الإعداد المطلوب

- ← رسم صورة " استمع و ارسم "

لمحة عامة عن الدرس

يبدأ المعلم الدرس بنشاط ذهني. المدرس سوف يقود مناقشة عن لماذا نستمع في الصف, يتبع ذلك لعبة " يامين ياكل ". اليسر من ثم يقود الاطفال من خلال نشاط رسمي عن الاستماع الفعال. في نهاية امحاضرة يقوم المدرس بتذكير الاطفال بجميع نشاطات الاستماع الفعال التي قاموا بها, و كيف اصبح الان كل طفل خبير في الاستماع الفعال.



الخطوات الواجب إتباعها:

الاحماء:

النشاط: التنبيه الذهني – التخيل

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: بشكل فردي

1. اطلب من الأطفال الوقوف باستعداد وأن يكونوا جاهزين لنشاط التنبيه الذهني.
2. قل لهم: الآن سنأخذ دقيقة واحدة للجلوس بصمت ونختل. فإذا كنتم مرتاحين لا تترددوا في إغماض عيونكم .

نصيحة مهمة

إذا أدى التخيل في النهاية الى شيء متعلق بالدين فعليك تغيير ذلك إلى "الضوء مشرق" أو شيء من هذا القبيل والذي لا يكون له علاقة بالدين.

3. قل :
 - "شَدّ ظهرك أطول وأطول حتى يصبح رأسك شامخاً إلى السماء ثم تنفّس عن طريق أنفك فستشعر أن أنفاسك تُرخي جسمك .
 - تخيل أنك ترى النور أمام عينيك. اجلب ذلك الضوء إلى جبينك ثم اسمح للضوء بالدخول الى رأسك واملء رأسك بأكمله بضوء مشرق ودافئ .
 - أينما يوجد هذا الضوء الساطع فلا يمكن أن يكون هناك ظلام. هناك غرفة فقط للأفكار السعيدة. ستشعر وكأن هذا النور يُخرج كل الأفكار السيئة من رأسك .
 - ستبقى فقط الأفكار الجيدة في عقلك. انظر الى النور وهو يتحرك إلى أسفل أذنيك بحيث يمكنك فقط سماع الأشياء الجيدة. انظر الى النور وهو يتحرك في حنكك وفمك. اسمح لنفسك فقط بقول كلمات طيبة .
 - اسمح للنور بأن ينتقل من أسفل عنقك وكتفك إلى قلبك ودع قلبك يملئ بالنور وبالتالي يمكنك فقط أن تشعر بالمشاعر الطيبة. ستشعر وكأن نوراً مشرقاً يخرج من قلبك وأنت تغسل أحدهم أو تغسل شيئاً ما من حولك وبمشاعر طيبة .
 - استشعر وكأن جسمك بالكامل مليء بالنور وبالتالي سيتهجّج لديك الأفكار والمشاعر الجيدة. تخيل "النور مني وبالتالي يمكنني أن أشرق النور على كل شخص وكل شيء من حولي."

4. اسمح للأطفال بالجلوس لبضع ثوان وبصمت .

5. قل لهم: "ابدؤوا في عودة أنفسكم الى الحاضر ثم ركّزوا على تنفسكم الى الداخل والخارج ببطء. هزّوا أصابع يديكم وأصابع قدميكم. عندما تكونوا جاهزين افتحوا عيونكم إذا كانت مغمضة ."

العرض:

النشاط: لماذا نستمع في الصف

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: كامل المجموعة

1. أسأل: "كيف يساعدنا الاستماع في التعلم؟"

أجوبة المثال: يمكنك تعلم المعلومات التي يقولها شخص آخر. يمكنك ملاحظة كيف يتصرف شخص ما في موقف معين. اتبع الأوامر للقيام بالأنشطة

2. قل لهم: "نحن نستمع في الصف حتى نتأكد من التعلم واحترام بعضنا البعض. في وقت سابق من هذا الأسبوع تعلمنا لماذا من المهم الاستماع ثم مارسنا الاستماع الفعال. اليوم سنقوم بممارسة الاستماع لمتابعة الأوامر".

الممارسة:

النشاط: يامن يقول (المعلم يقول)

الوقت: 10 دقائق

الترتيب: كامل المجموعة

1. اشرح التعليمات لـ "يامن يقول". قل:

- "من المهم جداً الاستماع في هذه اللعبة. سيُسمى الشخص أمام المجموعة باسم "يامن". يامن يقول للاعبين ما يجب عليهم القيام به .
- ومع ذلك يجب على اللاعبين أن يطيعوا فقط الأوامر التي تبدأ بعبارة "يامن يقول". فمثلاً إذا كنت أنا يامن وأقول "يامن يقول: المسوا أنفسكم" فيجب عليكم أن تلمسوا أنفسكم .
- ولكن إذا قلتُ "اقفزوا" من دون أن أبدأ بالقول "يامن يقول" فيجب أن لا تقفروا. والأطفال الذين يقفزون سيخرجون من اللعبة. وهؤلاء الأطفال الذين يخرجون من اللعبة عليهم أن يشاهدوا اللعبة وهم صامتين أو عليهم رسم صورة حتى ينتهي وقت اتباع الأوامر .
- سيأخذ الفائز في الجولة الأولى دور يامن إذا كان لدينا الوقت لاجراء جولة ثانية.

2. لعب لعبة "يامن يقول" ثم اعطي الأوامر مثل "واقفاً"، "جالساً"، "اقفزوا على قدم واحدة" الخ، ينبغي أن يكون الفائز في الجولة الأولى "سيمون" في الجولة الثانية.

نصيحة مهمة

اعطي الأوامر التي سيقوم بها الجميع وهم مرتاحون بما في ذلك الأطفال المعوقين والفتيات.

التطبيق:

النشاط: استمع وارسم

الوقت: 10 دقائق

الترتيب: كامل المجموعة / بشكل فردي

1. اعطي لكل طالب ورقة وقلم تأشير بحيث يجب على كل طفل أن يأخذ ورقة واحدة وقلم تأشير واحد.

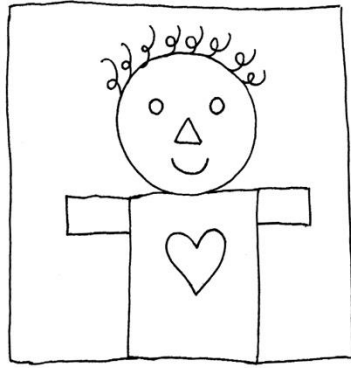
2. اشرح أنك ستعطي الأوامر بالقول للأطفال ماذا عليهم أن يرسمو. وكذل اعطي الأوامر للأطفال لكي يرسمو ويستمتعوا بنشاط

نصيحة مهمة

إذا كان هناك طفل غير قادر على الرسم بسبب الإعاقة فاطلب منهم استخدام "نظام الزمالة" وبشكل ثنائي مع طفل آخر يمكنه أن يرسم معهم.

3. اعطي الأوامر ببطء وكرّر أية أوامر إذا لزم الأمر .

4. قلّ لهم: دوّروا الورقة بحيث يصبح الجانب الطويل في الأعلى وفي الأسفل .



- أ. ارسموا دائرة متوسطة الحجم في منتصف الورقة .
ب. ارسموا مربعاً متوسط الحجم تحت الدائرة بحيث يلامس الجزء السفلي من الورقة .
ت. على كل جانب من جانبي المربع ارسم مستطيلاً صغيراً وطويلاً ورقيقاً بحيث تكون طويلة عبر الجزء العلوي والسفلي وقصيراً عبر الجانبين .
ث. يجب أن تكون رؤوس هذه المستطيلات في خط واحد مع الجزء العلوي من المربع. في منتصف الدائرة متوسطة الحجم ارسم مثلثاً صغيراً .
ج. ارسم دائرتين صغيرتين فوق المثلث الصغير بمسافات متساوية من مركز الدائرة متوسطة الحجم .
ح. ارسم نصف دائرة تحت المثلث الصغير وبشكل منحنى للأعلى. على رأس الدائرة متوسطة الحجم ارسم الكثير من الخطوط المتعرجة الصغيرة. في وسط المربع متوسطة الحجم ارسم الشكل المفضل لديك .

5. اعرض للصف الصورة التي قمت بإنشائها ثم اطلب منهم أن يعرضوا صورهم .

6. اسأل ما إذا كان هناك أطفال لديهم صعوبة في اتباع الأوامر. وما الذي يجعل من الأوامر صعباً أو سهلاً؟ شجّع النقاش حول الاستماع الفعال للقيام بالمهمة.

7. ذكّرهم بأنهم قد تعلّموا لماذا الاستماع مهم وما هو الاستماع الفعال. أنهم مارسوا الاستماع الفعال في المحادثة وفي القيام بمهمة مع سيمون يقول والرسم. الآن هم جميعهم مستمعون خبراء. الاستماع هي المهارة التي تُستخدم من أجل التعلم.

الأسبوع 4, الدرس 1: تركيز الانتباه

الكفاءة: بناء العقل

الموضوع: تركيز الانتباه

ملخص الدرس (ساعتان)

1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة).
صفحة 19 في مورد خطط الدرس
2. درس التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة)
تركيز الانتباه
3. ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة)
انظر ماذا فعلت أنا هناك (30 دقيقة) – صفحة 9 في مورد ألعاب
التعلم الاجتماعي-العاطفي
مني اليك (30 دقيقة) – صفحة 46 في مورد ألعاب التعلم
4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة)
صفحة 21 في مورد ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي

درس عن التعلم الإجتماعي-العاطفي: الاستماع الى التعليمات

النموذج: 2

الاسبوع: 4

الدرس: 1

الكفاءة: بناء العقل

الموضوع: تركيز الانتباه

المدة: 30 دقيقة

الهدف من الدرس

في نهاية الدرس, ينبغي ان يكون الاطفال قادرين على:

- ← فهم كيف ان التركيز في الانتباه يساعد على التعلم
- ← تحديد ما يشتت الانتباه في الصف
- ← تحديد التنفس – البطني كاستراتيجية لتركيز الانتباه
- ← استخدام التنفس-البطني كوسيلة للتركيز و اداء المهمة

الموارد المطلوبة

- ← لوح كتابة ابيض
- ← قلم كتابة عريض ماركر " Marker "

الإعداد المطلوب

- ← بلا

لمحة عامة عن الدرس

يبدأ المعلم الدرس بنشاط ذهني. المدرس يقوم بتقسيم الصف الى مجموعتين لممارسة نشاط اغنية بناء العقل ينتهي بقيام الاطفال بطرح الاشياء المختلفة المشتتة للتركيز في الصف. من ثم يقوم المدرس بتعليم تقنية التنفس – البطني لمساعدة الاطفال على التركيز. من ثم ينقسم الصف الى مجموعتين لتطبيق ادائهم الجديدة في التركيز عندما يكون هناك ما يشتت الانتباه . ينهي المدرس المحاضرة بمناقشة مدى فعالية التنفس – البطني و اعادة ذكر ما تم تعلمه من هذا الدرس.

الخطوات الواجب إتباعها:

الاحماء:

النشاط: التنبيه الذهني - زَقَرِ السَّوءَ (أخرج السَّوءَ من نفسك)

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: بشكل فردي

1. اطلب من الطلاب الوقوف باستعداد وأن يكونوا جاهزين لنشاط التنبيه الذهني.

2. قل :

○ "يمكنك أن تختار اما أن تغمض عينيك أو تُبقِها مفتوحة ولكن استرخي .

○ سنقوم جميعنا باخراج كل السوء من أجسامنا. خذوا نفساً عميقاً وتنفّسوا ببطء عن طريق أنفكم وكأنكم تشمّون زهرة واجعلوا رائحتها تبقى أطول فترة ممكنة.

○ زَقَرِ بعمق وببطء من فمك وبعدها استنشق فستشعر بأن كل الأشياء السيئة ستخرج جميعها من أطراف أصابعك وذراعيك وقدميك وساقيك ورأسك ورقبتك وستقابل مع بعضها في بطنك - والذي سينتفخ مع تنفسك .

○ زَقَرِ بقوة بحيث يمكنك سماع الزفرة عند الزفير. ستشعر أن الأشياء السيئة تخرج من بطنك ومن كل جسمك. عند تنفّسك نفسين أو أكثر سيتجمع كل الأشياء السيئة مع بعضها البعض وعندها قم بالزفير لكي يخرج كل الأشياء السيئة من جسمك .

○ إستنشق ببطء وتخيل واستشعر كأن أشياء سيئة يلتقطها أنفاسك ثم بعد ذلك زَقَرِ بحيث يمكنك سماع الزفرة وستشعر أن كل الأشياء السيئة تغادر وتخرج من جسمك .

○ خذ الآن نفسين عميقين الى الداخل والخارج فستشعر بالفرق في جسمك الآن بحيث لن يبقى في جسمك إلا الأشياء الجيدة".

3. الفت بهدوء انتباه الطلاب إلى التركيز.

العرض:

النشاط: حالات صرف الإنتباه

الوقت: 15 دقيقة

الترتيب: كامل المجموعة

1. وضح للطلاب بان هذا الاسبوع سيقوموا بتعلم تركيز انتباههم و السيطرة على اندفاعهم .
2. اذكر: " تخيل بانك تقوم باداء الامتحان في الصف و لكن هناك طلاب صف اخر في الخارج يقومون بالغناء بصوت عالي ."

3. اسأل:

- "كيف سيجعلك هذا تشعر؟"
- هل سيكون هذا سهلا للتركيز ؟

- لماذا من المهم ان تركز و ان تولي الاهتمام؟
- مالذي يشنت انتباهك ؟ (اكتب اجوبة الطالب على الصبورة)

نصيحة مهمة

الاشياء التي تشنت ذهن الطلاب يمكن ان تكون حساسة جدا. تاكد من الاستجابة لما ينتج من ذلك و احالة الاطفال الذين بحاجة الى مساعدة اكثر .

4. اختم المناقشة بالقول باننا سنواجه تشنيت للذهن داخل و خارج الصف . وضح بان في النشاط التالي سنقوم بتعلم طرق لابقاء انتباهنا مركزا و تجنب التشنيت .



الممارسة:

النشاط: تنفس بطني

الوقت: 10 دقائق

الترتيب: كامل المجموعة / بشكل ثنائي

1. راجع قائمة مشتتات الذهن الصفية الذي قام الطلاب باداء العصف الذهني لها .
2. اخبر الطلاب بان هناك العديد من الاشياء التي يمكن ان نقوم بها لمساعدة انفسنا على التركيز من اجل التعلم بشكل افضل. وضح بان احد هذه الطرق هو التنفس ببطيء و ادخال الهواء الى داخل معدتنا .
3. اذكر: " اجلس بشكل مستقيم (حاول ان تطول نفسك) و ضع يدك على بطنك . خذ نفسا ببطيء و كانك تشتم رائحة الزهرة ، لمدة اربع ثواني . ثم قم بحبس تلك الرائحة في انفك لمدة ثانيتين . اخيرا اطلق الهواء من فمك لمدة اربعة ثواني كما و انك تتفخ لتطفيء شمعة . هل تشعر في الوقت الذي ترتفع فيه معدتك ؟
4. قم باداء تمرين تنفس البطن و يدك على بطنك على ان تعد حتى الرقم 4 بحيث تحبس انفاسك الى الرقم 2 و تطلقها عند الرقم اربعة
5. اعمل على ان يقوم الطلاب بممارسة التنفس كلهم معا كصف واحد .
6. قسم الطلاب الى ازواج و اعطهم التعليمات للتمرين معا لبعض دقائق .

7. اذكر: قم بتناوب الادوار لشم رائحة الزهرة ، بحيث تحبس رائحة الزهرة ، و تنفخ لتطفيء شمعة. تاكد من ان شريكك (قرينك) يقوم به بالشكل الصحيح

التطبيق:

النشاط: استمع وارسم

الوقت: 10 دقائق

الترتيب: كامل المجموعة / بشكل فردي

1. مرر الاوراق و اقلام الصبورة للطلاب

2. اذكر: "ساقوم بتوزيعكم الى مجموعتين. المجموعة الاولى ستحاول الرسم حسب التعليمات التي ساعطيها لكم بينما تقوم المجموعة الثانية بالغناء. ثم بعد دقيقتين ، سنقوم بالتغيير بحيث تقوم المجموعة الثانية بالرسم بينما تقوم المجموعة الاولى بالغناء .

نصيحة مهمة

اذا كان طالب ما غير قادر على الرسم بسبب الاعاقة ، اعمل على ان يقوم باستعمال نظام الصداقة (الاستعانة بزميل) و وضعه مع طالب اخر يستطيع الرسم معه

3. اذكر: " بينما تحاول ان ترسم قم باستعمال تمرين تنفس البطن كطريقة تساعدك على التركيز على الرسم و حجب مشتتات الذهن."

4. قم بتقسيم طلاب الصف الى مجموعتين . ساعد كلتا المجموعتين على اختيار اغنية يقوموا بغنائها .

5. اخبر احدا المجموعتين بان يبدأ بالغناء بينما تقوم باخبار المجموعة الاخرى برسم الاغذية المفضلة لديهم . قم بتذكير المجموعة التي تقوم بالرسم باستعمال تمرين تنفس البطن لتساعدكم على التركيز .

6. بعد دقيقتين ، قم بتبديل دور المجموعتين بحيث تقوم المجموعة التي ترسم بالغناء و التي تغني تقوم بالرسم.

7. ناقش

- هل كنت قادرا على التركيز بشكل افضل عندما كانت لديك استراتيجية تساعدك ؟
- مالذي حدث لانك كنت مركزا؟
- لماذا من المهم ان تركز في الصف و في الحياة ؟

8. قم بتذكير الطلاب بما تعلموه اليوم: مالذي سيشئت ذهنهم ، كيفية التغلب على مشتتات الذهن هذه باستعمال تمرين تنفس البطن للبقاء مركزا و ايلاء الاهتمام في الصف ، و لماذا من المهم البقاء مركزين . لاحقا في هذا الاسبوع ، سنتعلم طرق اخرى بحيث نساعد انفسنا على البقاء مركزين .

الأسبوع 4, الدرس 2: الحديث مع النفس

الكفاءة: بناء العقل

الموضوع: تركيز الانتباه

ملخص الدرس (ساعتان)

1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة).
صفحة 19 في مورد خطط الدرس
2. درس التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة)
الحديث مع النفس
3. ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة)
العد الى الرقم 10 (30 دقيقة) – صفحة 22 في مورد ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي
تبديل كرة اللعب (30 دقيقة) – صفحة 80 في مورد ألعاب التعلم
4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة)
صفحة 21 في مورد ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي

درس عن التعلم الإجتماعي-العاطفي: الحديث مع النفس

النموذج: 2

الاسبوع: 4

الدرس: 2

الكفاءة: بناء العقل

الموضوع: تركيز الانتباه

المدة: 30 دقيقة

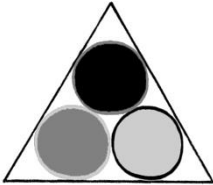
الهدف من الدرس

في نهاية الدرس, ينبغي ان يكون الاطفال قادرين على:

- ← فهم اهمية تركيز الانتباه
- ← معرفة متى يستخدم استراتيجيات معينة لتركيز الانتباه
- ← تحديد استراتيجيات معينة من ضمنها حديث النفس كاستراتيجيات لتركيز الانتباه
- ← اظهار القدرة على استخدام مهارات تركيز الانتباه

الموارد المطلوبة

- ← لوح كتابة ابيض
- ← اقلام كتابة عريض ماركر " Marker "
- ← ورق



الإعداد المطلوب

- ← لرسم " الرسم مع حديث – النفس " قم برسم ثلاثة دوائر ان تكون الخطوط الخارجية ظاهرة بالوان مختلفة. قم بتلوين داخل كل دائرة بلون مختلف, ارسم ثلاثة خطوط كلها بلون واحد تربط كل الدوائر ببعضها بحيث يشكل مثلث كبير.

لمحة عامة عن الدرس

يبدأ المعلم الدرس بنشاط ذهني. المدرس يقوم بتقديم " حديث النفس " كاداة لابقاء التركيز . الاطفال يتمرنون على استخدام حديث النفس , اعادة التفكير بشكل فردي و مشاركة شريك عن كيف مان الشعور عند استخدام حديث النفس. من ثم يقوم الاطفال بالتمارين على استخدام حديث النفس باتباع اتجاه باستخدام نشاط رسمي فيما يقوم اليسر بجولة لرؤية من لديه صعوبة في ممارسة حديث النفس. المحاضرة تنتهي بنقاش قصير عى حديث النفس.

الخطوات الواجب إتباعها:

الاحماء:

النشاط: التنبيه الذهني - الشد والإرخاء

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: بشكل فردي

1. اطلب من الطلاب الوقوف باستعداد وأن يكونوا جاهزين لنشاط التنبيه الذهني .
2. اسمح للطلاب بالجلوس بصمت لمدة 30 ثانية إلى دقيقة وهذا يتوقف على قدرتهم في البقاء جالسين.
3. **قل :**
 - "شدّ ظهرك أطول وأطول حتى يصبح رأسك شامخاً إلى السماء ثم تنفّس بعمق ثم زفر ببطء واجعل نفسك تسترخي".
 - اضغط على أصابع قدميك ثم حرّرها فستشعر بخروج حرارة من أصابع قدميك ثم اضغط على عضلات الساقين والركبتين وبعدها اسمح لها بالاسترخاء وستشعر بخروج حرارة من ساقيك.
 - اضغط على بطنك ثم اسمح للحرارة بأن تُدْفِي مقعدك حتى تسترخي ثم اسحب عضلات بطنك للداخل ثم حرّرها فستشعر بدفء يشع ويخرج من بطنك.
 - شدّ كتفيك ثم أرخيها واسمح للحرارة بالخروج منها ثم هزّ كتفيك الى أعلى أذنك ثم أرخي كتفيك الى أسفل ظهرك فستشعر بخروج الحرارة منها .
 - "شدّ ذراعيك ثم أرخيها واسمح للحرارة بأن تخرج من أطراف أصابعك فستشعر بصعود الحرارة الى عنقك وتلنف حول رأسك وستشعر أن كل جسمك أصبح دافئاً ومرتاحاً".
4. الفت بهدوء انتباه الطلاب إلى التركيز.

العرض:

النشاط: الحديث الذاتي

الوقت: 15 دقيقة

الترتيب: كامل المجموعة

- 1) وضح للصف بان درس اليوم سيستمر للعمل على طرق لتركيز الانتباه .



(2) اسأل من الذي يتذكر ما المقصود بالتنفس البطني و متى يمكن استعمال هذا التمرين .

(3) ذكر الطلاب بان تمرين التنفس البطني هو طريقة هادئة للتنفس و ادخال الهواء الى بطنك بحيث يمكن استعماله لايلاء الانتباه .

(4) قم بتقديم اداة اخرى لايلاء الانتباه و هي "التكلم مع الذات" . التكلم مع الذات يعني ان تتكلم مع نفسك بصوت هاديء او في مخيلتك (راسك) .

(5) اسأل الطلاب فيما اذا كانوا قد استعملو طريقة التكلم مع الذات.

(6) اذكر: " يستعمل التكلم مع الذات للتركيز على مهمة ما . من اجل استعمال طريقة التكلم مع الذات ، اخبر نفسك بما ستفعله بصوت عالي بحيث تبقى متاهبا و تتجاهل مشتتات الذهن . مثلا ، يمكنك استعمال طريقة التكلم مع الذات لتتذكر شيئا مثل الاتجاهات التي ترشدك الى بيت صديق بالقول استدر الى اليمين عند علامات التوقف المرورية ، استدر يسارا عند الجامع ، الى اخره . سنقوم باستعمال طريقة التكلم مع الذات لتساعدنا على تذكر التعليمات في الصف."

نصيحة مهمة

تأكد من ان الطلاب يفهمون بان جميع الناس يستعملون طريقة التكلم مع الذات و لكن يمكن ان تكون بطرق مختلفة و انه من الطبيعي تماما لكل الناس ان يتكلمو مع انفسهم

(7) اذكر: " ساقوم باداء (عرض) طريقة التكلم مع الذات لكم الان . اذا كنت اريد ان ارسم وجهها على صبورة التباشير و لكن يتم تشتيت ذهني ، في هذه الحالة استطيع استعمال طريقة التكلم مع الذات للتركيز .

(8) قم باداء (عرض) طريقة التكلم مع الذات عن طريق رسم وجه على الصبورة و القول بهدوء: "ارسم وجه ، ارسم عيون ، ارسم ابتسامة" .

(9) وضح بانك كنت قادرا على التركيز و رسم الوجه على الصبورة لانك استعملت طريقة التكلم مع الذات للبقاء مركزا.

(10) اسأل الطلاب متى سيقوموا باستعمال طريقة التكلم مع الذات . على سبيل المثال ، لتساعدك على التركيز عندما يكون هناك العديد من الامور تجري حولك ، و لتساعدك على عمل شيء ما عندما تشعر بطريقة ما .

(11) الان ستشارك في نشاط لكي تمارس استعمال طريقة التكلم مع الذات لتكملة سلسلة من الفعاليات. ساعطيك حزمة من التعليمات . سيكون عليك التركيز بينما اتلوا عليكم التعليمات (التوجيهات) ، و سنقوم بتكرار التعليمات معا ، و من ثم ستكمل الفعاليات المدرجة ادناه .

نصيحة مهمة

إذا كان أحد الطلاب المشاركين معاقاً في مجموعتك عليك أن تقوم بتعديل التمرين .

12) اذكر: انا ساقول: "قم، اقفز ، اجلس". انتم ستكررون التعليمات كمجموعة . ثم ستقوموا ، و تقفزون ، و تجلسون .

13) قم باداء (عرض) النشاط للطلاب عن طريق القيام ، القفز ثم الجلوس .

14) اعط التعليمات للطلاب ليقوموا بتكملة النشاطات التالية بعد تكرار التعليمات .

- قفوا ، اجلسوا ، صفقوا .
- قفوا ، اجلسوا ، صفقوا مرتين ، اجلسوا .
- قفوا ، صفقوا مرتين اضرب على راسك (بلطف) مرة واحدة ، اقفز ، اجلس

15) وضح بان عملية التكلم مع الذات تصبح اكثر اهمية عندما تصبح الفعاليات (الحركات) اكثر تعقيدا .

الممارسة:

النشاط: فكر بالمشاركة الثنائية

الوقت: 10 دقائق

الترتيب: كامل المجموعة / بشكل ثنائي

1. اعط تعليمات حول "فكر ، اقترن ، شارك" . كل طالب عليه ان يفكر بذلك و ان يجاوب على السؤال بهدوء لنفسه . ثم سيتحدثون عن اجوبتهم مع شريك . ثم كصف كامل سيقوم كل زوج بمشاركة اجوبتهم مع بقية الطلاب .

2. اسال السؤالين التاليين حول "فكر ، اقترن ، شارك"

i. كيف شعرت باستعمال طريقة التكلم مع الذات ؟

ii. متى تعتقد بان طريقة التكلم مع الذات ستكون اكثر اهمية ؟

3. اعط الطلاب دقيقة واحدة للتفكير باجوبة الاسئلة بانفسهم .

4. اعمل على ان يقوم الطلاب بمناقشة اجوبتهم على شكل ازواج . خلال فعالية الازواج هذه ، تجول في الصف و ضع الاوراق و اقلام الصبورة على الرحلات للنشاط القادم . عليك ايضا ان تصغي للمحادثات و تاكد بان كل زوج يقوم بمناقشة الاسئلة .

5. قم بارجاع الطلاب الى الوضع الاعتيادي في الصف . استدعي زوج من الطلاب ليقوموا بمشاركة اجوبتهم مع البقية.

التطبيق:

النشاط: الرسم مع الحديث مع النفس

الوقت: 10 دقائق

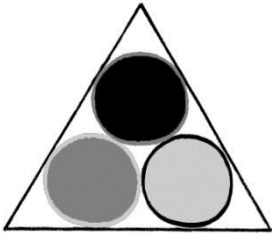
الترتيب: كامل المجموعة / بشكل فردي

1. اعمل على ان يحصل كل طالب على ورقة واحدة و قلم صبورة واحد .
2. وضح بان طريقة التكلم مع الذات يمكن استعمالها للتركيز على التعليمات و الرسم

نصيحة مهمة

اذا كان طالب ما غير قادر على الرسم بسبب الاعاقة ، اعمل على ان يقوم باستعمال نظام الصداقة (الاستعانة بزميل) و وضعه مع طالب اخر يستطيع الرسم معه

3. اذكر: " ساعطيكم تعليمات التي سنقوم بتكرارها معا كصف (مجموعة) واحد. من ثم تستطيعوا ان تستعملوا طريقة التكلم مع الذات لتتكلّموا مع أنفسكم بهدوء او في مخيلتكم لترسموا الصورة" .
4. اذكر: " للصورة الاولى ، ارسم دائرة بلون واحد . قم بمبادلة قلمك مع شريكك و ارسم دائرة ثانية باللون الاخر .
5. اعمل على ان يقوم الطلاب بمشاركة صورهم مع الطالب الجالس بجانبهم . اسال فيما اذا كانت صورهم متشابهة و ان يقوم الطلاب الذين لديهم رسومات متشابهة برفع ايديهم .
6. تحقق من الطلاب الذين لم يرفعوا ايديهم . اذا لم يكونوا قادرين على استعمال طريقة التكلم مع الذات لمتابعة التعليمات ، قم بتزويدهم بتوجيهات اضافية بينما تقوم بالتجول .
7. اذكر: " للجولة القادمة ، ستقوموا برسم خط يوصل الدائرتين بالقلم الملون الذي الذي لديك"
8. اذكر: بدل الاقلام مع شريك جديد و ارسم دائرة ثالثة بذلك القلم .قم برسم دائرتك الاولى بذلك القلم الجديد .
9. اعمل على ان يقوم الطلاب بمشاركة صورهم مع الطالب الجالس بجانبهم . اسال فيما اذا كانت صورهم متشابهة و ان يقوم الطلاب الذين لديهم رسومات متشابهة برفع ايديهم .
10. تحقق من الطلاب الذين لم يرفعوا ايديهم . اذا لم يكونوا قادرين على استعمال طريقة التكلم مع الذات لمتابعة التعليمات ، قم بتزويدهم بتوجيهات اضافية بينما تقوم بالتجول .



11. اذكر: "لهذه الجولة الأخيرة ، ارسـم خطوط من الدائرة الأخيرة التي قمت برسمها و ايصـالهم الى كل من الدائرتين الأولىتين .

12. اذكر: "تبادلوا الاقلام و قوموا بتلوين ادى الدوائر المتبقية بلون مختلف."

13. اذكر: "تبادلوا اقلام مرة اخرى و قوموا بتلوين الدائرة الأخيرة المتبقية بلون مختلف."

14. اعمل على ان يقوم الطلاب بمشاركة صورهم مع الطالب الجالس بجانبهم . اسال فيما اذا كانت صورهم متشابهة و ان يقوم الطلاب الذين لديهم رسومات متشابهة برفع ايديهم .

15. انظر حول الصف و قم بكتابة الملاحظات عن الطلاب الذين لم يرفعوا ايديهم . هـولاء الطلاب يمكن ان يكونوا يعانون من طريقة التكلم مع الذات .

16. بين للطلاب المثال الذي حضرته مقدما – ثلاثة دوائر مع مخططات بثلاثة ألوان مختلفة مع لون مختلف من الداخل . ثلاثة خطوط كلها بنفس اللون التي يجب ان توصل كل من الدوائر لتكوين مثلث كبير .

17. وضح بانه من خلال استعمال طريقة التكلم مع الذات ، سيكونوا في النهاية قادرين على التلوين بشكل صحيح. على كل حال ، سيكون هنالك الحاجة الى الكثير من الممارسة لاتقان طريقة التكلم مع الذات و استراتيجيات تركيز الانتباه الاخرى .

18. مراجعة النية (الغاية) اليومية: التكلم مع الذات من اجل النجاح

19. اسال: " مالمقصود بالتكلم مع الذات و مالذي فعله الصف (الطلاب) لممارسة هذه الطريقة ؟

مثال على الاجوبة : التكلم مع الذات يعني ان تتكلم مع نفسك بصوت خافت او في رأسك (مخيلتك) لكي تبقى مركزا. على الطلاب ان يذكروا الحركات (القفز، التصفيق ، الضرب على رؤوسهم بهدوء). فكر – اقترن – شارك و الرسم .

أجوبة المثال: الحديث الذاتي يعني التحدث إلى نفسك بصوت هادئ جداً أو في رأسك مع إبقاء التركيز. وينبغي أن يذكر الطلاب أفعال (القفز والتصفيق وتربيت رؤوسهم) والتفكير بالمشاركة الثنائية والرسم

الأسبوع 4, الدرس 3: إستراتيجيات الانتباه في التركيز

الكفاءة: بناء العقل

الموضوع: تركيز الانتباه

ملخص الدرس (ساعتان)

1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة).
صفحة 19 في مورد خطط الدرس

2. درس التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة)
إستراتيجيات الانتباه في التركيز

3. ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة)
مينغ مانغ مونغ (30 دقيقة) – صفحة 11 في مورد ألعاب التعلم
الاجتماعي-العاطفي
راس , كتف , ركب , أصابع القدمين (30 دقيقة) – صفحة 16 في
مورد ألعاب التعلم

4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة)
صفحة 21 في مورد ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي

درس عن التعلم الإجتماعي-العاطفي: إستراتيجيات الانتباه في التركيز

النموذج: 2

الاسبوع: 4

الدرس: 3

الكفاءة: بناء العقل

الموضوع: تركيز الانتباه

المدة: 30 دقيقة

الهدف من الدرس

في نهاية الدرس, ينبغي ان يكون الاطفال قادرين على:

- ← تحديد استراتيجيات معينة من ضمنها التنفس البطني, حديث النفس و احتواء التملل.
- ← اظهار القدرة على استخدام استراتيجية تركيز الاهتمام, و يشمل التنفس-البطني, حديث النفس و احتواء التملل.
- ← تحليل و اختيار استراتيجيات تركيز الانتباه معتمدا على الموقف.

الموارد المطلوبة

- ← اقلام كتابة عريض ماركر " Marker "
- ← ورق

الإعداد المطلوب

- ← بلا

لمحة عامة عن الدرس

يبدأ المعلم الدرس بنشاط ذهني. يقوم المدرس بشرح احتواء التملل, و كيف بإمكانه ان يكون مفيدا لتركيز الانتباه و متى يكون الوقت مناسباً لاستخدامه. و بعد ذلك يقوم الاطفال بممارسة لعبة المرأة , حيث يتمرنون على مهارات تركيز الانتباه. المدرس ينهي المحاضرة باعادة ذكر مهارات تركيز الانتباه التي تعلموها في هذا الاسبوع.

الخطوات الواجب إتباعها:

الاحماء:

النشاط: التنبيه الذهني - أوجد أفضل خمسة لديك

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: بشكل فردي

1. اذكر:

- في هذا تمرين الانتباه (اليقظة) (التنبيه الذهني)، كل ما عليك فعله هو ملاحظة خمسة اشياء في يومك التي عادة تمر من دون ملاحظتها او اعطائها اهمية . يمكن ان تكون اشياء تسمعها ، تشمها ، تشعر بها و تراها .
- مثلا ، يمكن ان ترى جدران غرفتك الامامية ، و تسمع اصوات العصافير على الشجرة في الخارج في الصباح ، و تشعر بملابسك على بشرتك عندما تذهب الى العمل ، او تشم رائحة الزهور في الحديقة ، و لكن هل انت فعلا على علم (واع) بهذه الاشياء و بالعلاقة التي لديها بالعالم؟
- هل انت على دراية كيف تفيد هذه الاشياء حياتك و حيات الآخرين فعلا؟
- هل فعلا تعرف بالذي تبدو عليه هذه الاشياء؟
- هل لاحظت مرة هذه الاشياء بشكل ادق و بتفاصيل اكثر تعقيدا؟
- هل فكرت بماذا يمكن ان تكون الحياة بدون هذه الاشياء؟
- هل فكرت كم هي مذهلة هذه الاشياء؟
- دع تفكيرك الابداعي يسكشف العجب و التأثير و الامكانيات يمكن ان يكون لهذه الاشياء غير الملحوظة على حياتك. اسمح لنفسك ان تكون مستيقضا في العالم و تجوب المحيط (البيئة) بشكل كامل .
- عندما نصبح منتبهين (مدركين) بمن نكون و اين نحن و ماذا الذي نفعله و الغرض ان وجد ، و كيف ان كل شيء اخر في محيطنا يتفاعل مع كياننا ، سنغرس (نطور) و عي حقيقي لكياننا.
- هذا يساعدنا على تحديد و تقليل التوتر و القلق و الصعوبة و الالم و ربما الافكار المخيفة و المشاعر و الاحساس.
- تمرين الانتباه (اليقظة) (التنبيه الذهني) يساعد على تمحور (تمركز) العقل و استعادة التوازن لحياتنا و تلطيف مزاج ذلك العقل القرد الذي يقفز من غصن الى غصن بشكل مستمر. بدلا من ان نساق من

قبل افكارنا و مشاعرنا و عادة بما نتاثر به من تجاربنا السابقة و تخوفنا من ما سيأتي في المستقبل ،
يمكننا ان نعيش مع ايلاء الانتباه الكامل و مع الغرض الانبي (في الوقت الراهن).

2. اذكر: " الان قم بارجاع ادراكك الى جسمك . لاحظ كيف يشعر جسمك".

العرض:

النشاط: احتواء التملل

الوقت: 10 دقيقة

الترتيب: كامل المجموعة

ملاحظة مهمة

اذا كان طالبا ما يعاني من الحركة لارادية كن حذرا بان لا تقوم بالاشارة اليه امام انظار الطلاب الصف . ايضا كن رقيق
الحس من حقيقة ان الحركة لارادية يمكن اي يكون كعلامة لمحنة و ليس من اللائق مناقشة لماذا بعض الناس يعانون من
الحركة لارادية امام كل الطلاب. اذا لاحظت بان مناقشة موضوع الحركة لارادية يمكن ان يولد المحنة ، قم بالتحقق مع
الطلاب واحدا واحدا بعد الدرس .

1. وضح بان بعض الاحيان ، عندما نحتاج لايلاء الانتباه ، لن تكون هناك مشكلة اذا تحركنا .
2. اذكر: الحركة اللارادية (التململ) التي تمت احتوائها يعمل بعض انواع من الحركات الصغيرة (بسيطة)
تساعدك على التركيز. بعض الناس بحاجة الى عمل حركات بسيطة كنقر (ضرب) اقدامهم من اجل
ايلاء الاهتمام."
3. اسال هل شعرت مرة بالحاجة الى التحرك ليساعدك على التركيز؟ مثلا الشخبطة ، نقر اقدامهم و عصر
الكرة .
4. وضح بان الحركة اللارادية (التململ) هو شي طبيعي طالما لن يشتت انتباه الاخرين من الدراسة .
5. بعرض امثلة للحركة اللارادية و اسال الطلاب ليقرروا فيما اذا كان الحركة لارادية مشتتة للانتباه ام
لا.

مثال: قم بنقر (ضرب) قلم رصاص على الصبورة (تشتيت للانتباه)، اضرب قدمك بهدوء
(غير مشتت للانتباه) ، افرك (حك) القلم.

الممارسة:

النشاط: ممارسة احتواء التملل

الوقت: 10 دقائق

الترتيب: كامل المجموعة / بشكل فردي

1. اخبر الطلاب بان سيكون لديهم الفرصة لممارسة للممارسة تمرين الحركة اللا ارادية
2. اذكر: "سيكون عليك الجلوس صامتاً للدقيقتين القادمتين للتفكير بذكرى ما.
في الوقت الذي تفكر ، قم بحركة لا ارادية (تململ) بصمت اذا كان هذا سيساعدك على التركيز على هذه الذكرى.
3. اذكر: " فكر بصمت لنفسك عن وقت كنت فيه مشتت الانتباه و بحاجة الى تركيز. حاول التفكير بكل التفاصيل حول لماذا كنت مشتت الانتباه و كيف هو الشعور عندما تكون مشتت الانتباه"
4. بعد دقيقتين ، قم بارجاع الطلاب الى وضعهم الطبيعي .
5. اسال
→ قم برفع يدك اذا كنت قد اسعملت طريقة الحركة اللا ارادية (التململ) خلال هذا النشاط.
→ قم برفع يدك اذا كنت قادرا على التركيز على الذكرى خاصتك لدقيقتين كاملتين
6. قم بدعوة بعض الطلاب لمشاركة ذكرياتهم. اعمل على ان يقوموا بتوضيح كيف ان الحركة اللا ارادية (التململ) التي تم احتوائها ساعدتهم على التركيز على ذكرياتهم.

التطبيق:

النشاط: مراجعة التركيز على استراتيجيات الانتباه

الوقت: 15 دقيقة

الترتيب: كامل المجموعة

1. اسأل: "ما هي الاستراتيجيات التي تعلمتها هذا الأسبوع للمساعدة على تركيز انتباهك؟"
أجوبة المثال: التنفّس البطيء والحديث الذاتي واحتواء التمللم
2. اطلب من الطلاب أن يتطوعوا لتعليم الصف كل هذه الاستراتيجيات. ويجب على الصف أن يمارسوا جميع الاستراتيجيات.
3. المناقشة:
 - هل هناك استراتيجيات أخرى يمكن ان يخطر ببالك والتي يمكنها مساعدتك في تركيز انتباهك؟
 - متى ينبغي عليك استخدام هذه الاستراتيجيات المختلفة؟
 - أي من هذه الاستراتيجيات تلفت الانتباه في الصف لكي نجربها في صف آخر؟ "

الأسبوع 5, الدرس 1: فهم الإنفعالات

الكفاءة: بناء العقل

الموضوع: التحكم في الإنفعالات

ملخص الدرس (ساعتان)

1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة).
صفحة 19 في مورد خطط الدرس
2. درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة)
فهم الإنفعالات
3. ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة)
الضوء الأحمر والضوء الأخضر (30 دقيقة) – صفحة 21 في مورد
ألعاب التعلم
كرة السماء وكرة الماء (30 دقيقة) – صفحة 14 في مورد ألعاب
التعلم الاجتماعي-العاطفي
4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة)
صفحة 21 في مورد ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي

درس عن التعلم الإجتماعي-العاطفي: فهم الإنفعالات

النموذج: 2

الاسبوع: 5

الدرس: 1

الكفاءة: بناء العقل

الموضوع: التحكم في الإنفعالات

المدة: 30 دقيقة

الهدف من الدرس

في نهاية الدرس, ينبغي ان يكون الاطفال قادرين على:

- ← فهم مدى اهمية القدرة على التحكم في الانفعالات.
- ← اظهار القدرة على الجلوس و الوقوف بدون حركة.

الموارد المطلوبة

- ← اقلام كتابة عريض ماركر " Marker "
- ← ورق

الإعداد المطلوب

- ← بلا

لمحة عامة عن الدرس

الدرس يبدأ بنشاط ذهني يدعى " تنفض كل شئ Shaking Everything Off. يقوم المدرس التحكم في الانفعالات **impulses control** و يقوم الاطفال بالمناقشة خبرتهم في التحكم في الانفعالات كل اثنين معا, يقوم الاطفال باستعادة و رسم استراتيجية تركيز الانتباه التي تعلموها . يقوم المدرس بقراءة سيناريوهات مختلفة و الاطفال يقررون فيما اذا يستوجب عليهما التحكم في انفعالاتهم ام لا, و لماذا.

الخطوات الواجب إتباعها:

الاحماء:

النشاط: التنبيه الذهني - (تخلص من) نقض كل شيء

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: بشكل فردي

1. اعمل على ان يقفون على شكل دائرة حالما يدخلون الى الصف .
2. وضح بان اليوم سيقوموا بالحديث عن السيطرة على الاندفاعات. و لكي يعملوا هذا سيبدأون باخراج النرفة.
3. كما تقول أن علينا هزّ الأجزاء فعليك هزّها وتشجيع الأطفال على فعل ذلك

نصيحة مهمة

إذا كان أحد الطلاب المشاركين معاقا في مجموعتك عليك ان تقوم بتعديل التمرين بتمرين يقضة اخر بحيث لا يتطلب حركة جسدية .

4. اذكر و قم باداء (تطبيق ما تقوم به)
 - لنبدأ اولاً بهز اذرعنا. قم بهز ايديك ، المعصم ، الاذرع ، الحواجب ، الى ان تصل الى كتفك .
 - قم بالشعور بان كل شيء في تفكيرك (عقلك) يخرج من اطراف اصابعك.
 - الان لنقم بهز (تحريك) سيقاننا .قوموا بهز (تحريك) اقدامكم ، و الكاحل ، رولة الساق (الجزء السفلي للساق من الخلف) ، الركبتين ، و الفخذين ، الى ان تصلوا الى الوركين . اشعروا بان كل شيء في ذهنكم يخرج الى الخارج من اطراف اصابع اقدامكم .
 - الان لنقم بكل شيء معا و نهتز لنرمي كل شيء الى الخارج. قوموا بهز اذرعك ، راسكم ، اكتافكم، قم بالاهتزاز لرمي كل شيء الى الخارج و دع كل شيء يخرج من تفكيرك (عقلك).
 - لان قفوا بشكل ثابت تماما. قفوا شامخين كالشجرة .حافظوا على جسدكم بالكامل واقفا بشكل ثابت .
 - اعملوا على ان تصل نهاية راسكم الى السماء حاولوا ان تجعلوا من انفسكم اطول قليلا بعد .
5. اسمح للطلاب بالجلوس مرة اخرى.

العرض:

النشاط: مناقشة السيطرة على الانفعالات

الوقت: 10 دقائق

الترتيب: كامل المجموعة

نصيحة مهمة

السيطرة على اندفاعات الطلاب يختلف بالاعتماد على خبراتهم الحية في الخلافات و الازمات. عند التكلم عن موضوع سيطرة على الاندفاعات لا تحكم على الطلاب الذين لديهم سيطرة اقل على اندفاعاتهم بشكل حاد و شجعهم على استعمال

طريقة التنفس البطني للتهديئة في حال شعروا بان اندفاعهم قوي يظهر لديهم. اذا كان الوضع خطيرا يجب ان تجد طرقا تعمل مع الطلاب بعد الدرس على هذه التقنيات و كن مستعدا لكي تحيلهم الى الجهات الاخرى لمساعدتهم اذا تطلبت الحاجة .

1. وضح للطلاب بان موضوع اليوم هو السيطرة على الاندفاعات. وضح بان السيطرة على الاندفاعات هي القابلية على ايقاف نفسك من فعل شيء لا يجب عليك فعله. على سبيل المثال: القابلية على السيطرة على نفسك من ضرب شخص ما عندما تكون عصبيا.
2. فكر – اقترن – شارك: فكر بوقت كان عليك ان تسيطر على اندفاعاتك
3. قم بتلخيص التشابهات بين السيناريوهات المختلفة التي يشارك بها الطلاب. مثلا، السيطرة على الاندفاعات عادة يتطلب شخص اخر ، النتائج تأتي بشكل افضل عندما نسيطر على الاندفاعات بدلا من القيام بها
4. وضح بان السيطرة على الاندفاع يساعد بالطرق التالية:
 - تكوين العلاقات (تقوم بما هو افضل لهم ايضا)
 - التعلم (تستطيع التركيز على الشيء الذي تقوم به – السيطرة على الاندفاع لها علاقة مباشرة بمسالة نجاح المدرسة اكثر من الذكاء!)
 - اخذ القرارات – يمكنك فعلا التفكير اكثر بالشيء الذي تريده بدلا من مجرد التصرف بما تراه اولاً.
5. لتحسين السيطرة على الاندفاعات يتطلب الامر الكثير من الممارسة لهذا وضح للطلاب بانهم سيقوموا ببعض نشاطات الترفيه و لعب بعض الالعبة لممارسة السيطرة على الاندفاعات، يمكنهم القيام بهذا في البيت ايضا

الممارسة:

النشاط: مراجعة التركيز على استراتيجيات الانتباه

الوقت: 10 دقائق

الترتيب: بشكل فردي / بشكل ثنائي

نصيحة مهمة

اذا كان طالب ما غير قادر على الرسم بسبب الاعاقة ، اعمل على ان يقوم باستعمال نظام الصداقة (الاستعانة بزميل) و وضعه مع طالب اخر يستطيع الرسم معه

1. مرر الاوراق و اقلام جاف او اقلام الصبورة للطلاب
2. اطلب من الطلاب ان يكتبوا او ان يرسموا استراتيجية واحدة تعلموها الاسبوع الماضي لتركيز انتباههم (طريقة التنفس البطني ، التكلم مع الذات ن الحركة اللارادية (التململ) و اي استراتيجيات اخرى تأتي على بالك) .

3. اعط خمسة دقائق للطلاب ليقوموا بالرسم.
4. اعمل على ان يقوم الطلاب بمشاركة رسوماتهم مع شريك.
5. وضح بان نفس هذه الاستراتيجيات يمكن استعمالها لمساعدتهم على السيطرة على اندفاعاتهم. على سبيل المثال، يمكن ان ارى بسكويتا على طبق (ماعون) اختي و يكون لدي اندفاع لاكل البسكويت بدون طلب الرخصة. يمكن ان استعمل طريقة التكلم مع الذات لامنع نفسي من اكل البسكويته بالقول لنفسي "لا تاكل البسكويت ، لا تاكل البسكويت".
6. اسال:
"اي استراتيجية يمكن استعمالها للسيطرة على الاندفاع الذي شاركت به في النشاط السابق"

التطبيق:

النشاط: سيناريوهات قف/اجلس

الوقت: 15 دقيقة

الترتيب: كامل المجموعة

نصيحة مهمة

اذا كان هناك طالب لديه اعاقه في مجموعتك عليك ان تعدل هذا التمرين. مثلاً، اذا كان الطالب غير قادر على الحركة بدل تمرين القيام برفع اليد.

1. وضح بانك ستقوم بالتكلم عن السيناريوهات. بعد كل سيناريو ستعطي للطلاب اختياريين – القيام اذا ارادوا السيطرة على اندفاعاتهم في هذا الموقف، او الجلوس فيما اذا كانوا لا يرغبون بالسيطرة على اندفاعاتهم.
2. بعد ان تتلو كل سيناريو ، اسال شخص جالس لماذا لا يريد ان يسيطر على اندفاعاته. ثم اسال شخص واقف لماذا يريد ان يسيطر على اندفاعه و اي استراتيجية بإمكانه استخدامها
3. قم بقراءة السيناريوهات التالية كل على حدة:
 - "شخص ما للثو اخذ منك لعبتك المفضلة"
 - انت لوحذك و ترى بعض الحلويات بحيث تستطيع ان تصل اليهم. ولا واحد سيلاحظ اذا اخذت قسما منها.
 - شخص ما قام بمناداتك باسم حقير بحيث جرح مشاعرك و الان هو يضحك عليك.
4. بعد ان تلوت لهم السيناريوهات ، اطلب من الطلاب الجلوس.
5. ذكر الطلاب بالنية (الغاية) اليومية: انا اسيطر على اندفاعي.

6. حدد واجب بيتي – لاستخدام احد استراتيجيات السيطرة على الاندفاع (تنفس البطنى ، التكلم مع الذات ، الحركة اللارادية (التململ) التي تم احتوائها) و كن جاهزا للتكلم عن ذلك.

الأسبوع 5, الدرس 2: التحكم في الإنفعالات

الكفاءة: بناء العقل

الموضوع: التحكم في الإنفعالات

ملخص الدرس (ساعتان)

1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة).
صفحة 19 في مورد خطط الدرس
2. درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة)
التحكم بالإنفعالات
3. العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة)
يامن ياكل (يقول المدرس) (30 دقيقة) – صفحة 13 في مورد العاب
التعلم الاجتماعي-العاطفي
إستمع وإتبع (30 دقيقة) – صفحة 25 في مورد العاب التعلم
الاجتماعي-العاطفي
4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة)
صفحة 21 في مورد العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي

درس عن التعلم الإجتماعي-العاطفي: التحكم بالانفعالات

النموذج: 2

الاسبوع: 5

الدرس: 2

الكفاءة: بناء العقل

الموضوع: التحكم في الانفعالات

المدة: 30 دقيقة

الهدف من الدرس

في نهاية الدرس, ينبغي ان يكون الاطفال قادرين على:

- ← فهم متى يجب التحكم في الانفعالات.
- ← اظهار القدرة على التحكم في الدوافع باستخدام استراتيجيات التحكم في الانفعالات.

الموارد المطلوبة

← بلا

الإعداد المطلوب

← بلا

لمحة عامة عن الدرس

يبدأ المدرس بالقيادة بنشاط ذهني. الصف يقوم باستعادة عرض استراتيجيات التحكم في الانفعالات التي تعلموها و كل اثنين معا الاطفال يذكرون الحالات التي استخدموا فيها احدى الاستراتيجيات خلال الاسبوع. و بعد ذلك يقوم الصف بممارسة لعبة المشي المجدد, و يتبع ذلك مناقشة كيف ان اللعبة اختبرت استخدامهم في التحكم في الانفعالات. المدرس ينهي الدرس بمناقشة عن التحكم في الانفعالات.

الخطوات الواجب إتباعها:

الاحماء:

النشاط: التنبيه الذهني – الإدراك الحسي

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: بشكل فردي

1. ادعو كل الطلاب ليجلسوا بشكل مريح في مقاعدهم
2. وضح بان نشاط اليوم عن اليقظة سيركز على احاسيسهم.
3. اذكر "اغض عينيكم و ابداء بتهدة تنفسك. سنقوم بتهدة انفسنا و ان نصح و اعيين لاحاسيسنا. ابداء باسترخاء كامل جسدم.
4. اعطي تعليمات للطلاب لتهدة تنفسهم من خلال ابطاء التنفس البطني.
5. اذكر ببطي شديد مع التوقف لبرهة:
 - لاحظ الاصوات التي تسمعها ، الروائح التي تشمها، الطعم في فمك ، الالوان التي تراها في الوقت الذي تكون عينك مغلقة.
 - استمر لتكون مدركا للمشاعر ، و الاصوات ، و الروائح ، و الطعم ، و المشاهد التي تتحسها في الوقت الذي تكون فيه صامتا و هادئا. كن مدركا لها و دعها تبقى في بالك. لا تحاول ان تغيرها.
 - كن مرتاحا مع حواسك.
6. امنح الطلاب دقيقة من السكوت لمراقبة حواسهم.
7. اذكر: "ابدا بارجاع نفسك الى الوضع الحالي. ركز على تنفسك – الى الداخل و الخارج ببطيء. قم بهز اصابع يديك و قدميك." حالما تكون مستعد ، افتح عينيك اذا كنت قد غلقتهم.
8. اسال الطلاب بما شعرو به بينما كاموا هادئين و اعيينهم مغلقة؟ اسمع؟ شم؟ ذق طعم؟ انظر؟

العرض:

النشاط: استخدام استراتيجيات السيطرة على الانفعالات

الوقت: 10 دقائق

الترتيب: كامل المجموعة / بشكل ثنائي

1. ذكر الطلاب باستراتيجية السيطرة على الاندفاع التي تعلموها في الايام القليلة الماضية (التنفس البطني، التكلم مع الذات الحركة اللا ارادية (التململ) التي تم احتوائها و ايتي استراتيجيات اخرى). ذكرهم بان بعضها هي نفس استراتيجيات تركيز الانتباه التي تعلموها.
2. فكر – اقترن – شارك: "واجبك البيتي كان لاستعمال استراتيجيات السيطرة على الاندفاع خارج الصف. هل كانت الاستراتيجيات مفيدة؟ مالذي حدث؟
3. بينما يقوم الطلاب بالتكلم قم بالتجول و الاصغاء, لسماع استراتيجياتهم ونتائجهم.
4. إنهم بحاجة الى الكثير من الممارسة لتحسين السيطرة على الانفعالات لذلك اشرح لهم بأن عليهم القيام ببعض الأنشطة الترفيهية واللعب ببعض الألعاب لممارسة السيطرة على الانفعالات ويمكنهم كذلك أن يفعلوا ذلك في المنزل أيضاً.

الممارسة:

النشاط: تجميد المشي

الوقت: 15 دقيقة

الترتيب: كامل المجموعة

نصيحة مهمة

إذا كنت تعمل مع مجموعة مختلطة من الطلاب ذات خلفيات متنوعة ، تأكد من ان تقوم بجلب الموسيقى من الخلفيات المختلفة بحيث تشمل الجميع او ان تختار موسيقى لا تكون متعلقة بخلفيات الطلاب المختلفة .

1. اخبر الطلاب بانك ستلعب لعبة تسمى تجميد المشي لممارسة سيطرتهم على الاندفاع.
2. اطلب من الطلاب القيام و الانتشار.
3. وضح بان هناك قاعدتين: عندما يسمعون الموسيقى، يجب عليهم المشي. عندما تتوقف الموسيقى عليهم ان يتجمدوا (يقفوا). اذا لم يتجمدوا في اماكنهم سيصبحون خالرج للعبة.
4. حال فهمهم للقواعد قم بجولة اخرى للعبة. قم بتشغيل الموسيقى و المشي ايضا. اوقف الموسيقى في الوقت الغير المتوقع لهم. اسال الطلاب ليحددوا فيما اذا لم يكن قد توقفوا.
5. قم بتكرار نفس اللعبة لبعض مرات اخرى.
6. حال شعروا بالارتياح مع هذه النسخة قم باضافة قواعد اكثر. اذا كان صوت الموسيقى مرتفعاً سيمشون بشكل اسرع اما اذا كان منخفضاً سيمشون بشكل ابطيء. اذا كنت تشغل الموسيقى فباستطاعتك ان تغيير الايقاع الذي تشغله - اذ- اسرعت الايقاع سيمشون بشكل اسرع و اذا ابطأت الايقاع سيمبطيء.
7. استمر باللعب الى ان يخسر الجميع او ان ينفذ وقتك.

التطبيق:

النشاط: استخلاص المعلومات والمراجعة

الوقت: 15 دقيقة

الترتيب: كامل المجموعة

1. قم بأدارة مناقشة مع الطلاب عن كيف ان تجميد الرقص يتعلق بالحياة الواقعية مستندا على الاسئلة التالية.
 - على اندفاعاتك في تجميد الرقص؟
 - ماذا كان نتاج السيطرة او عدم السيطرة على نفسك؟
 - ماذا كان صعبا بخصوص اللعبة؟
 - هل واجهت تحديات متشابهة في مواقف اخرى في حياتك؟
 - ما هي المهارات التي استعملتها في هذه اللعبة و كيف يمكننا استعمالها خارج اللعبة؟
2. اسأل: "كيف ستستعمل السيطرة على الاندفاع في حياتك؟"

الأسبوع 5, الدرس 3: ممارسة التحكم بالإنفعالات

الكفاءة: بناء العقل

الموضوع: التحكم في الإنفعالات

ملخص الدرس (ساعتان)

1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة).
صفحة 19 في مورد خطط الدرس
2. درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة)
ممارسة التحكم بالإنفعالات
3. العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة)
تبدیل كرة اللعب (يقول المدرس) (30 دقيقة) – صفحة 19 في مورد
العاب التعلم
العد الى الرقم 10 (30 دقيقة) – صفحة 22 في مورد العاب التعلم
الاجتماعي-العاطفي
4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة)
صفحة 20 في مورد العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي

درس عن التعلم الإجتماعي-العاطفي: ممارسة التحكم في الانفعالات

النموذج: 2

الاسبوع: 5

الدرس: 3

الكفاءة: بناء العقل

الموضوع: التحكم في الانفعالات

المدة: 30 دقيقة

الهدف من الدرس

في نهاية الدرس, ينبغي ان يكون الاطفال قادرين على:

- ← فهم متى يجب التحكم في الانفعالات.
- ← اظهار القدرة على التحكم في الانفعالات في الوقت المناسب.

الموارد المطلوبة

← بلا

الإعداد المطلوب

← بلا

لمحة عامة عن الدرس

يبدأ المدرس بنشاط ذهني. الصف يقوم باستعادة عرض الفائدة من التحكم في الانفعالات مع الاطفال. ثم يقوم الاطفال بلعب منافسة الاصطفاف و ممارسة التواصل بدون كلام. المدرس ينهي الدرس باستعادة عرض الدرس.

الخطوات الواجب اتباعها

الاحماء

النشاط: تنبيه الذهن- حواس البطل الخارق

المدة: 5 دقائق

الترتيب: فردي

3. اجعل الطلاب بدون حراك و القائمة مستقيمة و جهزهم للنشاط الذهني.
4. ثم اخبرهم:
 - ➔ أغمضوا عيونكم وتخليلوا أنكم البطل الخارق. يمكنكم أن تكونوا أي بطل خارق تريدونه. احدى القوى لبطل الخارق هي الحواس الخارقة. كيطل خارق، عندما تنتبه عن قرب الى ضوضاء صغيرة، يمكنك أن تسمع على نحو أفضل، هدأ عقلك واترك الأصوات تدخل رأسك التي يمكن أن تشتت انتباهك. مثل البطل الخارق، عندما تدرب حواسك الخارقة ، يمكنك تحسينهم والاسترخاء أكثر ، وتكون مركزا في أي وقت ومكان.
 - ➔ الآن، قم بتفعيل حاسة السمع لديك. اغمض عينيك واسترخي جسمك. وابدأ بالاستماع إلى أصوات من حولك. تصبح على بينة من أية أصوات. استمع إلى الأصوات، اصمت، اي شيء تسمعه. إذا ركزت في ذلك، قد تكون قادرا على سماع أصوات جديدة التي لم تسمع بها من قبل. واصل الاستماع، ونشط حاسة سمعك.
 - ➔ إذا كان هناك اشياء التي يمكن للطلاب لمسها وشمها، و / أو تذوقها، اجعلهم يتبعون نفس العملية لتفعيل الحواس من اللمس والشم و / أو الذوق.
 - ➔ بعد النشاط، ذكرهم بأنهم قد قاموا الآن بتنشيط كل حواسهم. واخبرهم:
 - ➔ يمكنكم تنشيط حواسكم السوبر كلما أردتم الآن. تحتاجون فقط إلى الممارسة لتكون قادرين على تفعيل حواسكم وتكونوا قادرين على تهدئة ذهنكم، والتركيز بعيدا عن الأفكار المزدحمة في ذهنكم.
5. اترك الطلاب يجلسون بصمت لمدة 30 ثانية إلى دقيقة، وهذا يتوقف على قدرتهم على الجلوس في حالة السكون.

العرض

النشاط : استعرض فوائد السيطرة على الدوافع

المدة: 5 دقائق

الترتيب: مجموعة كاملة / أزواج

1. اسأل: "فكر في العودة إلى الدرس الأول هذا الأسبوع، ما هي فوائد السيطرة على دوافعك؟"

أجوبة المثال:

أ. تكوين صداقات (ما هو الأفضل لتفعله بالنسبة لهم)

ب. التعلم (يمكنكم التركيز على ما تقومون به - السيطرة على الدوافع لها ارتباط مباشر أكثر على نجاح المدرسة من الذكاء)
ت. اتخاذ القرارات - يمكنكم التفكير في ما تريدونه حقاً بدلاً من مجرد الترف على ما ترويه لأول مرة.

2. اشرح أنه عموماً السيطرة على دوافعنا يمكن أن تساعدنا على أن نكون أكثر نجاحاً في الحياة. وضح للطلاب أنهم اليوم سوف يستمرون في التدريب لسيطرة على دوافعهم حتى يكونوا ناجحين.

الممارسة

النشاط: اصطافاف للمنافسة

المدة: 15 دقيقة

الترتيب: كامل المجموعة

نصيحة مهمة

قد يسبب الاصطافاف الى تلامس بين المشاركين. إذا كان ضرورياً، افصل الخطوط حسب الجنس.

1. اشرح قواعد المنافسة. سيتم تقسيم الأطفال إلى ثلاث مجموعات. في الجولة الأولى، تصطف كل مجموعة في انتظام، حسب الطول. ستفوز المجموعة الأولى التي تصطف في ترتيب الصحيح وتقف بدون حراك والهدوء وأيديهم مرتفعة في الهواء.
2. اختر أحد المتطوعين لكي يري الصف كيف يقفون بوضعية الهدوء والسكون.
3. قسم الصف إلى ثلاث مجموعات وأبدأ المباراة قائلاً "انطلق!"
4. في الجولة المقبلة، سيعمل الأطفال في نفس المجموعات ليصطفوا حسب مواليدهم. أخبرهم أنهم هذه المرة لا يستطيعون الكلام لذلك عليهم إيجاد وسيلة بديلة للاتصال.
5. أطلب من الأطفال ان يتبادلوا الأفكار حول كيفية التواصل دون ان ينكلموا. ويمكن أن تشمل إشارات اليد، وتعابير الوجه، الخ
6. أبدأ هذه الجولة بالقول "انطلق!"
7. حالما انتهت كل مجموعات، اطلب من كل مجموعة النزوا إلى الاصطافاف ويقولوا مواليدهم للتأكد من أنهم في الترتيب الصحيح.

التطبيق

النشاط: استخلاص المعلومات والاستعراض

المدة: 5 دقائق

الترتيب: مجموعة كاملة

1. في الختام، اجعل كل المجموعة كاملة على اصطفااف واحد عن طريق خاصية أخرى ممتعة التي تحددها (طول الشعر، حجم القدم، وحسب الترتيب الأبجدي باستخدام الحرف الأول من اسمائهم).
2. أبدء هذه الجولة بالقول "انطلق"!
3. بمجرد ان اصطفوا، تأكد من أنهم في الترتيب الصحيح.
4. اشرح للأطفال أن المجموعات التي كانت قادرة على السيطرة على دوافعهم بشكل أفضل كانت ناجحة في المسابقة.

الأسبوع 6, الدرس 1: تذكر ما فعلته

الكفاءة: بناء العقل

الموضوع: الذاكرة العاملة , المرونة الإدراكية

ملخص الدرس (ساعتان)

1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة).
صفحة 19 في مورد خطط الدرس
2. درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة)
تذكر ما فعلته
3. العا ب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة)
سونغ ميكس (يقول المدرس) (30 دقيقة) – صفحة 23 في مورد
العا ب التعلم
هل ترى ما فعلته هناك ؟ (30 دقيقة) – صفحة 9 في مورد العا ب
التعلم الاجتماعي-العاطفي
4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة)
صفحة 21 في مورد العا ب التعلم الاجتماعي-العاطفي

درس عن التعلم الإجتماعي-العاطفي: تذكر ما فعلته

الوحدة: 2
الأسبوع: 6
الدرس: 1

الكفاءة: بناء الذهن
الموضوع: الذاكرة العاملة، المرونة المعرفية
المدة: 30 دقيقة

اهداف الدرس

- بحلول نهاية الدرس، ينبغي أن يكون الأطفال قادرين على:
 - ادراك أهمية ذكريات عملهم.
 - تطبيق الانتباه والذاكرة ومهارات السيطرة على الدوافع.
 - إظهار القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة منها 'على المدى القصير والاستفادة منهم في أي نشاط.
 - إظهار القدرة على الانتقال بسرعة بين الأنشطة.

الموارد المطلوبة

- لا توجد

الاعداد المطلوب

- لا شيء

مراجعة الدرس

يقود المدرس النشاط الذهني. ثم يلعب الأطفال لعبة بناء الذهن من خلال مصافحة الشريك برقصة اليد. يناقش الأطفال بشكل زوجي، أي عمل ذاكرة والمدرس يقود النقاش حول لماذا الذاكرة العاملة مهمة في التعليم. ثم يلعب الأطفال لعبة للمساعدة في ممارسة الذاكرة العاملة. ينتهي الأطفال من الزوجي للمشاركة ما يتذكرونه من اليوم.

الخطوات الواجب اتباعها:

الاحماء

النشاط: تنبيه الذهن - خطوات عملاقة

المدة: 5 دقائق

الترتيب: فردي

1. اجعل الطلاب بوضعية الجلوس الساكنة والقامة مستقيمة ويستعدون للنشاط الذهني.
2. ثم اخبرهم:

- o - "من المهم أن نكون منتبهين عندما نجلس. أحيانا نجلس لفترة طويلة في المدرسة، وذلك يمكن أن يجعلنا متعبين وغير سعداء. بدلا من ذلك، بمعرفة كيف كنتم جالسين ومعرفة كيفية زيادة الطاقة الخاصة بنا، يمكننا التأكد من أننا في حالة التأهب، وسعداء وقادرين على التعلم.
- o - اجلس وظهرك مستقيمة، ورأسك عالي نحو السماء. تنفس عن طريق الأنف، وأشعر بان أنفاسك تريح جسمك.
- o - استمر بوضعية ظهرك مستقيمة لفترة طويلة، واجعل قامتك طويلة مثل العملاق. الآن ارفع ساقك ببطء عن الارض، مثل العملاق الذي يسير في الغابة. بينما ترفع قدمك، اشر أصابع قدميك باتجاهك. تنفس ثم ببطء انزل قدمك وقم بالزفير. كرر هذا على الجانب الآخر - ارفع قدمك وتنفس ببطء، وانزل قدمك وقم بالزفير. استمر في رفع قدميك عشر مرات.
- o - الآن، خذ لحظات قليلة للجلوس بهدوء، وظهرك مستقيمة. الشهيق والزفير ببطء.
- o - إبدأ من جديد - ارفع قدمك، اثني قدمك نحوك، وتنفس ببطء، وانزل قدمك والزفير. الاستمرار في رفع قدميك عشر مرات، والمشي مثل تسلق العملاق فوق الجبال الكبيرة. تخيل أنك العملاق، والمشي ببطء ولكن بثبات لمسافات طويلة جدا.
- o - مرة أخرى، وتأخذ لحظات قليلة بوضعية الجلوس الساكن، وظهرك مستقيمة. الشهيق والزفير ببطء.
- o - ابقى بوضعية الجلوس الساكنة الآن، ارفع رأسك , وظهرك مستقيمة. هذه المرة، الزفير ورفع كعب إحدى قدميك، وأضغط على كرة قدمك بشكل أعمق في الأرض. استنشق وخفض كعب قدمك ، مطلقا الضغط. في زفيرك المقبل، ارفع كعب قدمك الأخرى ، وأضغط على الكرة القدم أعمق في الأرض. استنشق وأخفض كعبك. أرفع كعبك وقم بالزفير، اخفض كعب واستنشق. كرر على كلا الجانبين لعشر مرات.
- o - الآن، استرح قدميك وخذ لحظات قليلة بالجلوس في دون حراك، وظهرك مستقيمة. الشهيق والزفير ببطء

o - كرر. ارفع كعبك والذفير، واخفض كعبك واستنشق. كرر على كلا الجانبين لعشر مرات. تخيل أنك تمشي، وانك على بيئة من كل حركة صغيرة وخطوة. الاستمرار في التنفس مع كل خطوة.

o - استترج بعد 10 مرات متكررة - راقب كيف تشعر، مع أنفاسك، ومع جسمك."

3. اترك الطلاب يجلسون بصمت لمدة 30 ثانية إلى دقيقة، وهذا يتوقف على قدرتهم على الجلوس بدون حراك.

4. اخبرهم: "الآن سألفت انتباهكم مرة أخرى إلى الصف. هز أصابعكم وأصابع قدميكم. واعملوا دوائر صغيرة بمعصميك. مدوا ذراعيكم إلى السماء ثم هزوا بهم. إذا كانت عيونكم مغلقة، ببطء، وبلطف اقتحوا عيونكم."

التحضير

النشاط: مصافحة الزملاء ومناقشة الذاكرة

المدة: 5 دقائق

الترتيب: مجموعة كاملة / زوجي

1. وضح بانهم سيعملون مع صديق لمصافحة ايدي بعضهم البعض. اخبرهم كلما قلت "صافح صديقك" عليهم ان يذهبوا الي شريكهم و ان يقوموا بالمصافحة السرية.

2. اطلب من متطوعا ان يقوم باداء المصافحة السرية معك. بين الخطوات المتعددة للمصافحة التي حضرتها لطلاب الصف.

3. ضع الطلاب في الازواج التي حضرتها قبل الدرس و اعطهم بضع دقائق لتحضير و ممارسة مصافحتهم السرية.

نصيحة مهمة

يمكن ان يكون من غير المناسب ان يصافح الفتية و الفتيان ايدي بعضهم البعض. في هذه الحالة قم بتقسيم الازواج حسب الفروقات الاجتماعية (الذكر و الانثى)

4. اخبرهم بان عليهم ان يتذكروا المصافحة السرية التي قاموا بها لما تبقى من الاسبوع لانه سيتم استعمالها مرة اخرى.

5. وضح بان الطلاب تعلموا مهارات الاصغاء في الدروس القليلة الماضية. سنحتاج الى استعمال مهارات الاصغاء هذه في درس اليوم حيث سنركز على استعمال الذكريات من اجل التعلم.

6. اسال: "ماهو برايك المقصود بالذاكرة العاملة؟"

7. وضح بان الذاكرة العاملة تقوم بخزن الاشياء التي تتعلمها بحيث تستطيع ان تكررهما او تستعملهما.

8. اسال: "لماذا تعتقد بان الذاكرة مهمة للتعلم؟"

نصيحة مهمة:

لا تتكلم عن الذكريات بشكل عام ، و انما ابقى مركزا على استعمال الذاكرة من اجل التعلم. كن حذرا بخصوص الطلاب الذين يتكلمون عن الذكريات المؤلمة او يشعرون بالاحباط و قم بالتعامل بشكل صحيح.

امثلة نموذجية: بدون الذاكرة لا نستطيع استعمال ما تعلمناه في المستقبل. ذكرياتنا تسمح لنا باستعمال المعلومات و التعلم اكثر. فهي تسمح لنا ببناء معرفتنا و مهارتنا.

التطبيق

النشاط: القيام بنشاطات خارجية

الوقت: 15 دقيقة

الترتيب: الصف بأكمله

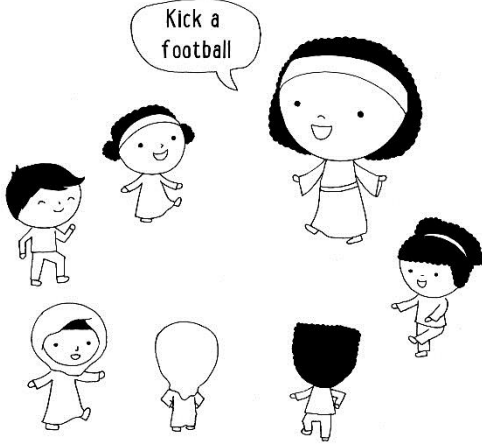
1. وضح باننا سنلعب لعبة تقوم باستعمال ذكرياتنا. اخبر الطلاب ان يقفوا على شكل دائرة. انتظر حتى تكتمل الدائرة لكي تعطيتهم التعليمات. و اذا لم يتوفر مكان كافي للدائرة قم بوضعهم على شكل خط.

2. اذكر:

○ "هذه اللعبة ستتضمن اربع جولات. خلال الثلاث الجولات الاولى ستقوم بتطبيق (تمثيل) خمسة فعاليات بدون كلام. في الجولة الرابعة سيكون عليك ان تسم (تعطي اسما) الفعاليات الخمسة كلها.

○ في الجولة الاولى، ساقوم بقراءة اسم كل فعالية من الفعاليات الخمسة و من ثم سنقوم معا بتطبيقها جميعها واحدة تلو الاخرى.

○ في الجولة الثانية، ساقوم بقراءة اسم كل الفعاليات الخمسة و من ثم ستقومون انتم بتطبيقها على التوالي. قم باداء كل الفعاليات في ان واحد.



○ في الجولة الثالثة سيكون عليك ان تتذكر كل
الفعاليات الخمسة لكي تطبقها (تمثلها). قم باداء كل
الفعاليات باستعمال ذاكرتك.

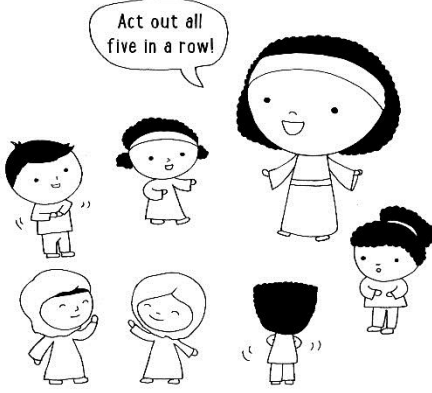
○ في الجولة الرابعة سيكون عليك تسمية كل
الفعاليات الخمسة كما قرأتها عليكم. ستقوم بتسمية
هذه الفعاليات معتمدا على ذاكرتك.

3. اذكر: "عندما انا ادي اسم فعالية ما سنقوم كلنا بتطبيقها
معا. بين كيف تبدو عليّة كل فعالية و انتظر عشرون ثانية لكي يتمكن الطلاب من ادائها.

- a. اضرب كرة
- b. اطبخ حساء
- c. اركض في مكانك
- d. سلم على صديق
- e. امسك طفلا



4. اذكر: "الجولة الثانية. ساقوم بقراءة كل الفعاليات الخمسة و
من ثم ستقوموا بتطبيقها على التوالي. هل انتم مستعدون؟
اضرب كرة، اطبخ حساء، اركض في مكانك، سلم على
صديق ، امسك طفلا- ابدأ."



5. اذكر: "الجولة الثالثة. قم بتطبيق الفعاليات الخمسة على التوالي! ابدأ"

6. اذكر: "الآن كلنا معا كصف واحد سنقوم في الجولة الرابعة بقراءة اسامي الفعاليات الخمسة كما قرأتها لكم. ابدأ!"



7. وضح بانك ستكرر الفعالية لان التكرار سيساعدك على التذكر.

8. كرر الفعالية. اذا قام الطلاب بتذكر الفعاليات بسهولة في جولة التطبيق (الممارسة) قم باستعمال فعاليات جديدة التي ترتبط بحضارتك.

التطبيق

النشاط: المناقشة والمراجعة

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: الصف بأكمله

1. عند انتهاء الفعالية اذكر: "مصافحة الاصدقاء!" لكي يقوم الطلاب بايجاد صديق المصافحة و مصافحته. في حال لم يتذكر قسم من الطلبة ، قم بتذكيرهم باعطائهم التعليمات مرة.
2. اطلب من الطلبة ان يقوم كل واحد بالتكلم مع صديق المصافحة و بالتناوب حول كيفية استعمال الذاكرة العاملة في الصف اليوم.

الأسبوع 6, الدرس 2: إستعمال ما تتذكره

الكفاءة: بناء العقل

الموضوع: الذاكرة العاملة , المرونة الإدراكية

ملخص الدرس (ساعتان)

1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة).
صفحة 19 في مورد خطط الدرس
2. درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة)
تذكر ما فعلته

3. العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة)
سونغ ميكس (يقول المدرس) (30 دقيقة) – صفحة 23 في مورد
العب التعلم
هل ترى ما فعلته هناك ؟ (30 دقيقة) – صفحة 9 في مورد العاب
التعلم الاجتماعي-العاطفي

4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة)
صفحة 21 في مورد العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي

درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي: استخدام ما تتذكره

الكفاءة: بناء الذهن	الوحدة: 2
الموضوع: الذاكرة العاملة، المرونة المعرفية	الأسبوع: 6
المدة: 30 دقيقة	الدرس: 2

اهداف الدرس

بحلول نهاية الدرس ينبغي أن يكون الأطفال قادرين على:

- تطبيق الانتباه والذاكرة ومهارات السيطرة على الدوافع.
- إظهار القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة على المدى القصير والاستفادة منها.

الموارد المطلوبة

- طوابق من أوراق اللعب - كافية لجميع المجموعات من 4-5 طلاب لكل سطح واحد.

الاعداد المطلوب

- صنع اوراق اللعب إذا كانت غير متوفرة - استخدم الورق الثقيل (كرتون)، اقطع 40 بطاقات كل منها 6 سم في 9 سم رقم احد الوجوه بالاعداد 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10. اعمل ثلاث مجموعات أخرى من 1-10. كل مجموعة تستلم مجموعتين مخطنتين. تأكد أن هناك أكثر من 2 من نفس الشكل.

مراجعة الدرس

يبدأ الدرس بالنشاط الذهني. يلعب الأطفال لعبة الذاكرة بعد تلقي التعليمات. يقوم الأطفال بالمصافحة بشكل زوجي. ينهي المدرس الدرس بمناقشة حول الذاكرة، يشارك الأطفال مع الأصدقاء مصافحة على الطريقة التي تستخدم الذاكرة العاملة في الصف.

الخطوات الواجب اتباعها:

الاحماء

النشاط: التنبيه الذهني – الشد والارخاء

الزمن: 5 دقائق

الترتيب: فردي

1. اجعل الطلاب في دون حراك في الجلوس وقاماتهم مستقيمة وحضرهم للنشاط الذهني.
2. ثم اخبرهم:

o "من المهم أن نكون يقظين الذهن عندما نجلس. أحيانا نجلس لفترة طويلة في المدرسة، وأنه يمكن أن يجعلنا متعبين وغير سعداء. بدلا من ذلك، عن طريق معرفة كيف تجلس ومعرفة كيفية زيادة الطاقة الخاصة بك، يمكنك التأكد من أنك في حالة اليقظة، وسعيد وقادر على التعلم.

o مدد ظهرك بشكل اطول و لفترة اطول موصلا راسك الى السماء خذ نفسا عميقا. اطلق الهواء ببطيء ثم دع نفسك ترتاح.

o استمر بتمدد ظهرك لفترة طويلة، واجعل قامتك طويلة مثل العملاق. الآن ارفع ساقك ببطء بعيدا عن الارض، مثل مشي العملاق عبر الغابة. كما يمكنك رفع قدمك، وتمدد أصابع قدميك نحوك. استنشق وببطيء اخفض قدمك ثم اطلق زفير. كرر هذا على الجانب الآخر - ارفع قدمك وتنفس ببطء، وخفض قدمك ثم اطلق زفير. استمر في رفع قدميك عشر مرات.

o الآن، خذ لحظات قليلة من الجلوس بسكون ، ومدد ظهرك مستقيمة. استنشق واطلق الزفير ببطء.

o إبدأ من جديد - ارفع قدمك، اثني قدمك نحوك ، وتنفس ببطء، وخفض قدمك ثم قم بالزفير. الاستمرار في رفع قدميك عشر مرات، والمشي مثل العملاق في تسلق الجبال الكبيرة. تخيل أنك العملاق، وامشي ببطء ولكن بثبات ، لمسافات طويلة جدا.

o مرة أخرى، خذ لحظات قليلة من السكون الجلوس، وممد ظهرك مستقيمة. استنشق واطلق الزفير ببطء.

o اجلس بدون حراك الآن، وارفع رأسك طويلا ، وإطالة ظهرك. هذه المرة اعمل الزفير وارفع كعب أحد قدميك واضغط على الكرة قدمك بشكل أعمق نحو الأرض. استنشق وخفض كعبك، واطلق عن الضغط. عند زفيرك المقبل، ارفع كعب قدمك الأخرى ، واضغط على الكرة قدمك أعمق نحو الأرض. استنشق وخفض الكعب. ارفع الكعب ثم اطلق الزفير، وخفض كعبك واستنشق. كرر على كلا الجانبين عشر مرات.

o الآن، استرخي قدميك وخذ لحظات قليلة من السكون في الجلوس، مدد ظهرك. استنشق واطلق الزفير ببطء.

o كرر. ارفع كعبك ثم اطلق الزفير، وخفض كعبك واستنشق. كرر على كلا الجانبين عشر مرات. تخيل أنك تمشي، ومنتبه الى كل حركة صغيرة وخطوة. استمر في التنفس مع كل خطوة.

o استرخي بعد 10 مرات من التكرار - دقق في كيفية شعورك، مع أنفاسك، ومع جسمك ".

3. دع الطلاب يجلسون بصمت لمدة 30 ثانية او اكثر كلما كانوا مرتاحين.

4. اذكر: "الآن رجع انتباهك الى الصف. هز اصابع يدك و اصابع قدميك. اعمل دوائر صغيرة بمعصمك. مد اذرعك موصلا اياها الى السماء و من ثم قم بهزهم. اذا كانت اعينك مغلقة قم بفتحها ببطيء و بلطف."

العرض

النشاط: إرشادات لعبة بطاقات الذاكرة

الزمن: 10 دقائق

الترتيب: الصف بأكمله

1. عند انتهاء الفعالية اذكر: "مصافحة الاصدقاء!" لكي يقوم الطلاب بايجاد صديق المصافحة و مصافحته.

2. في حال لم يتذكرها قسم من الطلبة ، قم بتذكيرهم باعطائهم التعليمات مرة اخرى. اذا لم يتذكر الطلاب طريقة مصافحتهم للايدي اطلب منهم اين يؤدوها بطريقة اخرى و لكن قم بتذكيرهم بانهم بحاجة الى ممارستها لبضعة مرات للتأكد من انهم سيتذكرون اللعبة.

3. اذكر:

○ "ستقوم بلعب مسابقة في مجموعات صغيرة. كل مجموعة سيكون لديها سيت من الاوراق. للعب هذه المسابقة قم بوضع كل الاوراق بحيث يكون اتجاهها الى الاسفل و بصفوف متساوية. بين طريقة وضع اوراق اللعب في صفوف متساوية.

○ من اجل لعب هذه المسابقة سيقوم اللاعب الاول باختيار ورقتين و من ثم يقوم بكشفها. في حال كانت الورقتين زوج مطابق (مثلا ولدان) في هذه الحالة سيأخذ الورقتين و يبدأ باللعب مرة اخرى. سيمنح اللاعب جولة اخرى ليكشف ورقتين جديدتين و الاستمرار اذا كانت متطابقة. اما اذا لم تكن متطابقة سترجع الى نفس موقعها. سينتهي دور اللاعب في حال فشل في الحصول على زوج متطابق من الاوراق.

○ اللعب التالي سيقوم باختيار ورقتين ليكشفهما. اذا كانت الاولى مطابقة لاحدى الاوراق التي كان قد كشفها اللاعب السابق في هذه الاثناء عليه ان يحاول تذكر مكان تواجدها لكي يقوم بمطابقتها. اذا نجح في الحصول على زوج متطابق سيقوم بوضع الاوراق في مكانها و اختيار ورقة اخرى.

○ سيستمر هذا الحال حتى يتم تجميع كل الاوراق من قبل اللاعبين. الفائز هو الذي يحصل على عدد اكبر من الأزواج المتطابقة في نهاية المسابقة.

4. اسمح للطلاب بان يسالوا اي تي اسالة بخصوص تعليمات المسابقة.

الممارسة

النشاط: لعبة بطاقات الذاكرة

الزمن: 15 دقيقة

الترتيب: مجموعات صغيرة / أزواج

1. قم بتقسيم الطلاب الى مجموعات تتكون من 4-5 و قم باعطاء كل مجموعة سبت من الاوراق. و ساعدهم في توزيع الاوراق اذا استدعت الحاجة.

2. قم باعطاء المجموعات 15 دقيقة للعب. اعلمهم بالوقت بعد مرور 13 دقيقة ليتمكنوا من التحضير للنهاية.

3. اذكر: "صافح الصديق!"

4. على الطلاب ان يذهبوا و يجدوا صديق المصافحة و مصافحته.

التطبيق

النشاط: المناقشة والمراجعة

الوقت: 10 دقائق

الترتيب: الصف بأكمله

1. وزع الطلاب الى مجموعات من 4-5 اشخاص

2. وضح بان كل طالب ضمن مجموعته سيشارك ما تعلمه حول الذاكرة من خلال هذا الدرس.

3. قم بارجاع الطلبة معا الى وضع الدائرة

4. اطلب من كل طالب ان يقول جملة واحدة عن شيء ما تعلمه اليوم. اعط امثلة "تعلمت بانني اذا ركزت بشكل مافي استطيع ان اذكر ماكن اوراق اللعب".

5. بعد ان يقوم الطلاب جميعهم بمشاركة جملهم وضح بانه هذه المسابقات تساعد الطلاب على بناء مهارات التذكر التي يمكنهم استعمالها في التعلم و لعب المسابقات. هم بحاجة في الاستمرار بممارسة ذاكرتهم العاملة من اجل تقويتها.

6. قم بتذكير الطلاب بالنية اليومية: "استطيع ان استعمل ذاكرتي العاملة"

7. اطلب من الطلاب ان يتكلموا مع صديق المصافحة عن كيفية استعمال الذاكرة العاملة في الصف اليوم.

الأسبوع 6, الدرس 3: إستعمال الذاكرة في قراءة القصص

الكفاءة: بناء العقل

الموضوع: الذاكرة العاملة , المرونة الإدراكية

ملخص الدرس (ساعتان)

1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة).
صفحة 19 في مورد خطط الدرس
2. درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة)
إستعمال الذاكرة في قراءة القصص
3. ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة)
رأس , كتف , ركب و أصابع القدمين (30 دقيقة) – صفحة 16 في
مورد ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي
مينغ مانغ مونغ (30 دقيقة) – صفحة 11 في مورد ألعاب التعلم
الاجتماعي-العاطفي
4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة)
صفحة 21 في مورد ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي

درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي: استخدام ما تتذكره

الكفاءة: بناء العقل

الموضوع: الذاكرة العاملة , المرونة الإدراكية

النموذج: 2

الاسبوع: 6

الدرس: 3

المدة: 30 دقيقة

الهدف من الدرس

- في نهاية الدرس, ينبغي ان يكون الاطفال قادرين على:
- ← اظهار القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات في المدى القصير للاستخدام .
 - ← فهم الجدول الزمني و تطور الاحداث.
 - ← القدرة على تنظيم الاحداث بترتيب.

الموارد المطلوبة

- ← رقاقت قصصية { انظر الملحق } - 5 نسخ
- ← شريط

الإعداد المطلوب

- ← بلا

لمحة عامة عن الدرس

يبدأ المدرس بنشاط ذهني يتبع ذلك رقصة هز الايدي كل اثنين معا. و من ثم يقوم المدرس بقراءة قصة للاطفال تدعى الماعز الذي اراد ان يلبس المعطف و يسأل اسالة متابعية. الاطفال يقومون بالعمل على تنسيق احداث القصة باستخدام الرقاقت القصصية. المدرس يقود النقاش حول مدى صعوبة المهمة و لماذا هي صعبة التذكر. الدرس ينتهي بمراجعة الدرس.

الخطوات الواجب إتباعها:

الإحماء

- النشاط: الإنتباه – أخرج كل شيء من عقلك
- الوقت: 5 دقائق
- الترتيب: فردي

1. اطلب من كل الطلاب ان يقفوا على شكل دائرة.
2. اذكر و قم بتطبيق ما تقوله:
 - ➔ لنبدأ اولاً بهز اذرعنا. قم بهز ايديك ، المعصم ، الاذرع ، الحواجب ، الى ان تصل الى كتفيك .
 - ➔ قم بالشعور بان كل شيء في تفكيرك (عقلك) يخرج من اطراف اصابعك.
 - ➔ الان لنقم بهز (تحريك) سيقاننا .قوموا بهز (تحريك) اقدامكم ، و الكاحل ، ريلة الساق (الجزء السفلي للساق من الخلف) ، الركبتين ، و الفخذين ، الى ان تصلوا الى الوركين . اشعروا بان كل شيء في ذهنكم يخرج الى الخارج من اطراف اصابع اقدامكم .
 - ➔ الان لنقم بكل شيء معا و نهتز لنرمي كل شيء الى الخارج. قوموا بهز اذرعك ، راسكم ، اكتافكم، قم بالاهتزاز لرمي كل شيء الى الخارج و دع كل شيء يخرج من تفكيرك (عقلك).
 - ➔ لان قفوا بشكل ثابت تماماً. قفوا شامخين كالشجرة .حافظوا على جسدكم بالكامل واقفا بشكل ثابت . اعملوا على ان تصل نهاية راسكم الى السماء حاولوا ان تجعلوا من انفسكم اطول قليلا بعد .
3. بعد المناقشة اذكر: مصافحة الاصدقاء!
4. على الطلاب ان يجدوا صديقهم و يقوموا بمصافحته

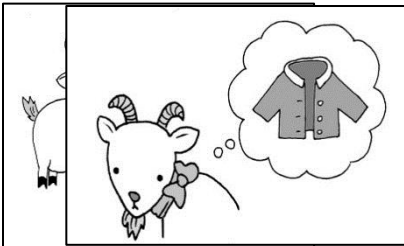
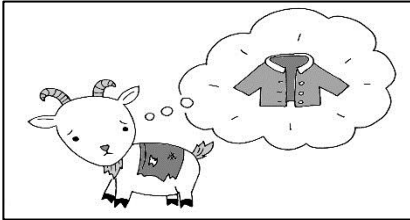
العرض

النشاط: قراءة القصص

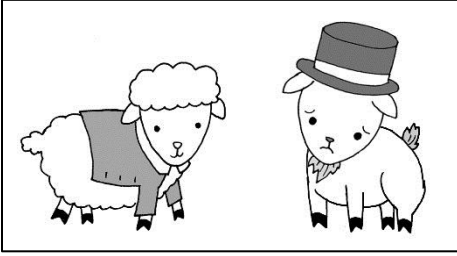
الزمن: 10 دقائق

الترتيب: الصف بأكمله

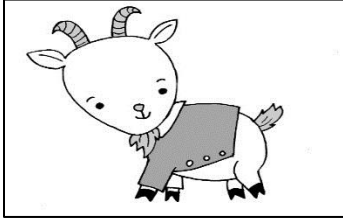
1. اطلب من الطلاب ان يجلسوا على شكل دائرة بالقرب منك بحيث يستطيعون سماع القصة .
2. اقرأ القصة ادناه للطلبة. بعد كل علامة تنقيط ادناه – قم بعرض القصاصة الصورية المتعلقة بالقصة ذات العلاقة. توقف في الاوقات المناسبة و اسال اسئلة للتحقق من انهم يتابعون الاحداث: "من قامت المعزة بزيارته؟"



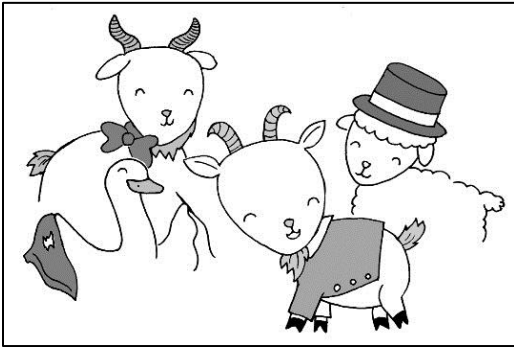
- ذات مرة كان هنالك ماعز صغير و كان يريد ان يلبس معطفاً . و لكن لم يكن يملك شيئاً غير قطعة قماش اكلها قمل. قام بزيارة صديق يمكنه الخياطة.
- الصديق الذي يستطيع الرسم حولها الى ربطة عنق. هذا الماعز الصغير لبس ربطة العنق المصنوع من قماش مأكول من قبل القمل و الذي صنعه صديقه الذي يستطيع الخياطة. و لكن الماعز الصغير اراد ان يلبس معطفاً.



- قام الماعز بزيارة قريبه الذي كان يملك متجرا (دكانا). قام الماعز ببيع ربطة عنقه في هذا المتجر مقابل قبعة. ثم قام الماعز الصغير بارتداء قبعته التي اشتراها من قريبه الذي كان يملك متجرا مقابل ربطة عنق مصنوعة من قماش مأكول من قبل القمل و المصنوع من قبل صديقه الذي يستطيع الخياطة.



- و لكن الماعز الصغير اراد ان يرتدي معطفا. فقام بزيارة زميلته في الصف التي كانت تريد ان تتخلص من معطفها. زميلة الصف التي كانت تملك معطفا قررت ان تتاجر بمعطفها. و اخيرا لبس الماعز الصغير معطفه الذي بادله مع زميلته في الصف والتي كانت تملك معطفا مقابل قبعته التي اشتراها من قريبه و الذي بدوره كان يملك متجرا مقابل ربطة عنق مصنوعة من قماش مأكول من قبل القمل و المصنوع من قبل صديقه الي يستطيع الرسم.



- في النهاية الكل كان سعيدا لما يمتلكونه. الماعز الصغير لديه معطفه و صديقه لديه قماش مأكول من قبل القمل و قريبه لديه ربطة العنق التي خبطها صديقه له و زميلة الصف لديها القبعة من متجر قريبه.

3. اسال:

i. "ماذا كان يريد ان يرتدي الماعز؟"

الجواب: معطفا

ii. الى من التجا (ذهب) الماعز اولا؟

الجواب: الى صديقه الذي كان يعرف كيف يخطط.

ج. "مالذي حصل عليه من صديقه؟"

الجواب: ربطة عنق

ح. "الى من ذهب بعد ذلك؟"

الجواب: قريبه الذي كان يملك متجرا.

خ. "مالذي حصل عليه من قريبه؟"

الجواب: قبعة

د. "الى من ذهب بعد ذلك؟"
الجواب: زميلته في الصف التي كانت تمتلك معطفا.

ذ. "مالذي حصل عليه من زميلته في الصف؟"
الجواب: معطفا.

ر. "مالذي حدث في النهاية؟"
الجواب: الكل كان مبتهجا.

الممارسة

النشاط: لعبة بطاقات الذاكرة
الزمن: 10 دقائق
الترتيب: مجموعات صغيرة / أزواج

1. اذكر:
→ "ساقوم بتوزيعكم الى مجموعات. كل مجموعة ستستلم 6 قصاصات القصص (الصور). كمجموعة ستقوم بترتيب القصاصات حسب تسلسل القصة.

→ بعد ان انتهينا جميعنا سيقوم ممثلا عن كل مجموعة بتوضيح كيق قامت المجوعة بترتيب القصاصات.
2. قم بتقسيم الطلاب الى مجاميع من 4-5 اشخاص و وزع قصاصات القصص. (انظر الملحق ادناه)

قم بارجاع المجموعات مع بعضا البعض و اطلب من كل مجموع ان تشارك ترتيبها لقصاصات القصص.

التطبيق

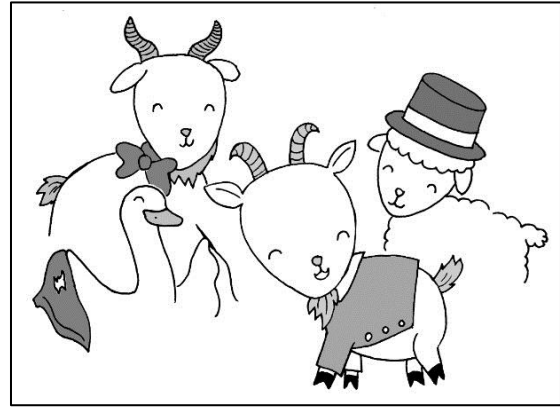
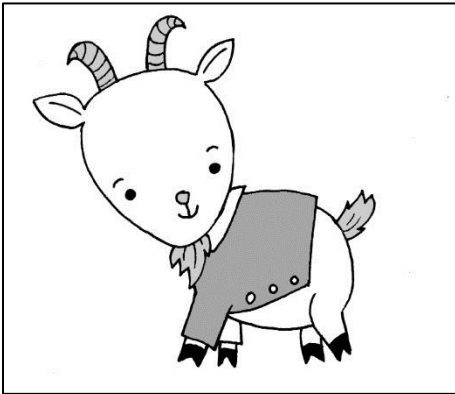
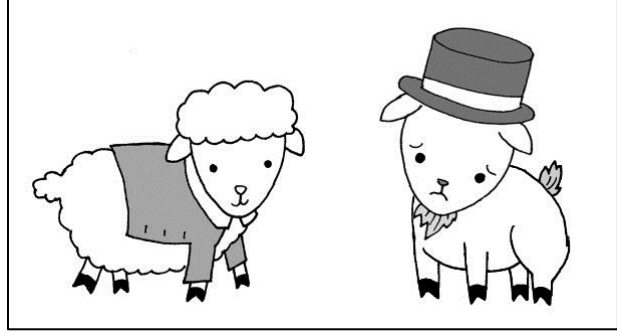
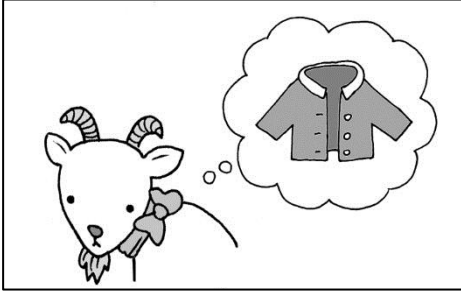
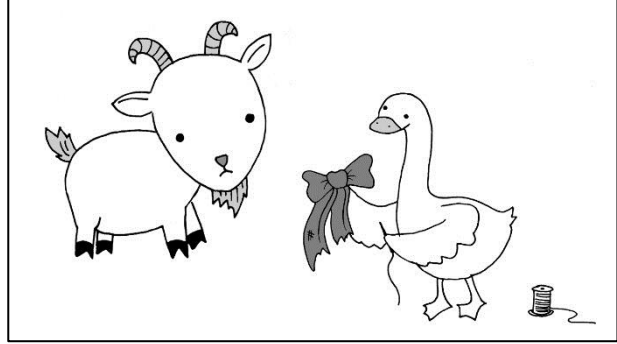
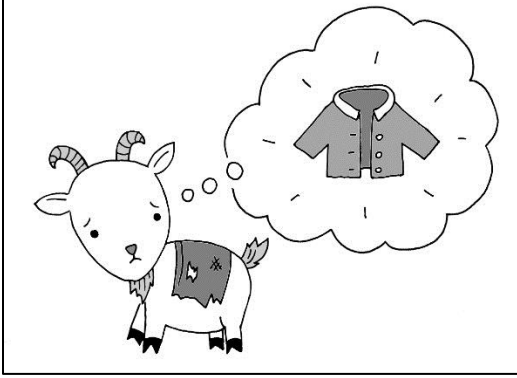
النشاط: المناقشة والمراجعة
الوقت: 5 دقائق
الترتيب: الصف بأكمله

1. ناقش:
 - "ماذا كان التحدي في عملية وضع القصة حسب الترتيب؟"
 - لماذا برايك انك تتذكر بعض اجزاء القصة و ليست الاخرى؟
2. وضح باننا كناس ، عموما نتذكر ماهوا مهم لنا. هذا يمكن ان يكون مختلفا باختلاف الناس. من المهم ان نكون قادرين على تذكر المعلومات و من ثم وضعها في ترتيبها الصحيح.

3. اسال: متى ستحتاج الى تذكر المعلومات و من ثم وضعها في ترتيبها الصحيح في حياتك؟

امثلة نموذجية: عند الطبخ، عند كتابة التعليمات ، عند حل معادلة حسابية (رياضيات) ، عند بناء شيء ما و الى اخره...

الملحق : قصاصات القصص



أسبوع 7: المراجعة والتقييم

أسبوع 7 هو أسبوع الاستعراض والتقييم الذي يختلف عن الأسابيع الأخرى بالتعليمات. على المدرسين الاختيار من مختلف أنشطة الاستعراض والتقييم أدناه. كل نشاط مراجعة / تقييم له مدة / وقت محدد ونتائج التعلم المقصودة.

إنشاء والحفاظ على ورقة تتبع (النموذج المرفق) لكل طفل. لكل نشاط تقييم، سجل أداء الطفل على مقياس من 1-5.

- 1 = غير مرضي
- 2 = يحتاج إلى تحسين
- 3 = يلبي التوقعات
- 4 = يتجاوز التوقعات
- 5 = استثنائي

ملاحظة المدرس: ينبغي لجميع الدروس ان تبدأ بنشاط ذهني الذي تم القيام به من قبل الطلاب خلال الأسابيع 3-6 (الشدة والاطلاق، هز كل شيء معطل، حواس البطل الخارق، التوعية الحسية، خطوات العملاق)

الوحدة: 2

الكفاءة: بناء الذهن

الأسبوع: 3-6

الموضوع: فهم عواطفك

اهداف الدرس

بنهاية الدرس، ينبغي أن يكون التلاميذ قادرين على:

- تسمية وإظهار قواعد الاستماع المتعلقة في مجموعة، بما في ذلك التناوب في التكلم.
- إظهار الاستماع - مع مهارات الاهتمام.
- فهم كيفية تأثير الاستماع على التعلم.
- تحديد استراتيجيات لتركيز الاهتمام.
- تحديد ما يشتهت الاهتمام في الفصل الدراسي.
- إظهار مهارات الانتباه.
- إظهار رفع اليد والانتظار لكي تتم الدعوى قبل التحدث.
- إثبات القدرة على الجلوس والوقوف دون حراك.
- إظهار القدرة على تشكيل خط ودائرة دون ضجيج كجزء من مجموعة.
- إظهار القدرة على التبديل بين الأنشطة المتعلقة.
- إظهار الانتباه والذاكرة ومهارات السيطرة على الدوافع.
- إظهار القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة منها على المدى القصير للاستخدام.
- فهم الجدول الزمني وتطور الأحداث.
- إظهار القدرة على تنظيم أحداث في الترتيب.

الأسبوع 7, الدرس 1: المراجعة والتقييم

ملخص الدرس (ساعتان)

1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة).
صفحة 19 في مورد خطط الدرس
2. درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة)
إختر أنشطة التقييم أدناه
3. ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة)
تبدیل كرة الورق (30 دقيقة) – صفحة 19 في مورد ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي
العد الى الرقم 10 (30 دقيقة) – صفحة 22 في مورد ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي
4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة)
صفحة 21 في مورد ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي

الأسبوع 7, الدرس 2: المراجعة والتقييم

ملخص الدرس (ساعتان)

1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة).
صفحة 19 في مورد خطط الدرس
2. درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة) - اختر أنشطة التقييم أدناه
3. ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة)
مينغ مانغ مونغ (30 دقيقة) – صفحة 11 في مورد ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي
رأس , كتف , ركب و أصابع القدمين (30 دقيقة) – صفحة 16 في مورد ألعاب التعلم
4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة)
صفحة 21 في مورد ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي

الأسبوع 7, الدرس 3: المراجعة والتقييم

ملخص الدرس (ساعتان)

1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة).
صفحة 19 في مورد خطط الدرس
2. درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة)
إختر أنشطة التقييم أدناه
3. ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة)
يامن ياكل (يقول المدرس) (30 دقيقة) – صفحة 13 في مورد ألعاب
التعلم الاجتماعي-العاطفي
الضوء الأحمر والضوء الأخضر (30 دقيقة) – صفحة 21 في مورد
ألعاب التعلم
4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة)
صفحة 21 في مورد ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي

تقييم النشاطات

الهاتف وقواعد الاستماع الفعال

التقييم: الاستماع

الموارد المطلوبة: لا توجد

الإعداد المطلوب: لا يوجد

الزمن: 15 دقيقة

ترتيب الصف: مجموعة كاملة

نقاط:

- 1 = غير مرضي - كتب / رسم لشيء أو 1 من النقاط على الرسم البياني
- 2 = يحتاج إلى تحسين - كتب / رسم 2 نقطتين مدرجتين في الرسم البياني
- 3 = يلي التوقعات - كتب / رسم 3 أو 4 نقاط المدرجة في الرسم البياني
- 4 = يتجاوز التوقعات - كتب / رسم 5 أو 6 نقاط المدرجة في الرسم البياني
- 5 = استثنائي - كتب / رسم جميع 7 نقاط المدرجة في الرسم البياني

كيف يبدو نشاط الاستماع	
.....؟	؟
- تأكيد الفهم	- مواجهة شخص يتحدث
- طرح أسئلة توضيحية	- جعل التواصل بالعين العين
- التأكيد مجدداً على ما قيل	- الإيماء برأس عند الاقتضاء
	- البقاء دون حراك

1. راجع كيف يبدو الاستماع الفعال ، وتكيفه باستخدام القواعد المناسبة لسياقك.

2. اعطي تعليمات هاتف اللعبة. أول شخص يهمل عبارة في أذن الشخص التالي. ثم تقوم المجموعة بتمرير الرسالة جنباً إلى جنب - مثل الهاتف البشري. ينبغي أن يكون الجميع هادئاً جداً حتى يتمكن الجميع سماع بعضهم البعض. وآخر شخص يقول ما يسمعه.

3. اظهر على وجود سلسلة الهاتف عن طريق همس بعبارة في أذن الطفل الأول. هذه العبارة يمكن أن تكون شيء من هذا القبيل "أود أن اتعلم"، "الاستماع المهم" أو رسالة إيجابية أخرى. تأكد من أن الأطفال يدورون ويهمسون بالعبارة.

4. عندما تصل الرسالة الى آخر شخص ، أسألها أو اسأله أن يقول ما سمع، بصوت عال إلى الصف. إذا كان هذا هو نفس ما قلته، قدم تهانئك الى الصف على أنهم مستمعون رائعون واطلب منهم ان يقدموا لأنفسهم جولة من التصفيق. إذا لم يكن كذلك، اجعل كل طفل ان يقول بصوت عال ما سمعوه وقالوه. هذا من المرجح أن يظهر أن أكثر من شخص واحد لم يسمع بشكل صحيح ومن هو.

5. لعب 2-3 جولات اخرى، واسمح للأطفال ان يبدؤا بالسلسلة كمكافأة.

6. بعد لعبة الهاتف اسأل الأطفال ما هي الاستراتيجيات التي استخدموها.

7. يكتب أو يرسم الأطفال جميع القواعد لاي نشاط ينبغي ان يبدو الاستماع ، استناداً على المخطط من الدرس 3.2.

8. اجمع مخططات الاستماع الفعال للتقييم.

كيف يبدو الاستماع الفعال ؟

التقييم: الاستماع

الموارد المطلوبة: أوراق واقلام مؤشر و جدول استماع الفعال

الإعداد المطلوب: جدول استماع الفعال (من الدرس 3.2)

الزمن: 15 دقيقة

ترتيب الصف: مزدوج

نقاط:

- 1 = غير مرضي - كتب / رسم لاشيء أو 1 من النقاط على الرسم البياني
- 2 = يحتاج إلى تحسين - كتب / رسم 2 نقطتين مدرجتين في الرسم البياني
- 3 = يلبي التوقعات - كتب / رسم 3 أو 4 نقاط المدرجة في الرسم البياني
- 4 = يتجاوز التوقعات - كتب / رسم 5 أو 6 نقاط المدرجة في الرسم البياني
- 5 = استثنائي - كتب / رسم جميع 7 نقاط المدرجة في الرسم البياني

كيف يبدو نشاط الاستماع	
.....؟ - تأكيد الفهم - طرح أسئلة توضيحية - التأكيد مجدداً على ما قيل	؟ - مواجهة شخص يتحدث - جعل التواصل بالعين العين - الإيماء برأس عند الاقتضاء - البقاء دون حراك

1. قسم الصف إلى أزواج لممارسة الاستماع الفعال. اشرح لهم بأنك سوف تعطيتهم توقيت بحيث يكون لكل شريك دقيقة واحدة ليتحدث، في حين يمارس الشخص الآخر الاستماع الفعال. بعد أن يذهب الشريكين ، عليهم أن يناقشوا كيف شعروا في الاستماع بنشاط، وكيف شعروا أن يكون شخص بالاستماع بنشاط إليهم.

2. اطلب منهم أن يكتبوا / يرسموا ما هي عناصر الاستماع الفعال التي رأوها، وما لم يروه، بناء على ما يعرفونه عن كيف يبدو الاستماع النشط.

3. اشرح أنه ينبغي عليهم أن يشملوا جميع عناصر الاستماع الفعال التي كانت جزءاً من المخطط الاستماع الفعال (أعلاه، من الدرس 3.2).

4. أعطيتهم دقيقة واحدة، ثم أخبر الشركاء لتبديل ثم أعطيتهم مدة دقيقة أخرى.

5. دع جميع المشاركين يسلمون اليك ما كتبوه أو رسموه والتي ينبغي أن تكون كل نقطة من النقاط الاستماع الفعال.

الرسم مع الاستماع

التقييم: الاستماع

الموارد المطلوبة: ورقة وقلم/ مؤشر

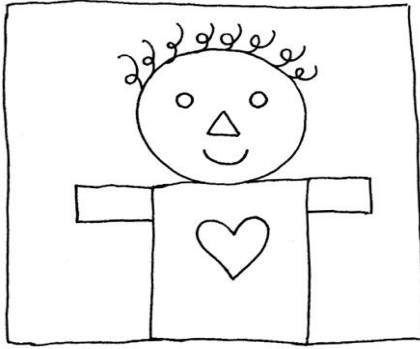
إعداد المطلوب: رسم نموذج

الزمن: 15 دقيقة

ترتيب: فردي

نقاط:

- 1 = غير مرضي - لا يعكس الرسم رسم النموذج اطلاقاً
- 2 = يحتاج إلى تحسين - الرسم فيه ثلاثة او اربعة اخطاء
- 3 = يلبي التوقعات - الرسم فيه خطئين
- 4 = يتجاوز التوقعات - الرسم فيه فقط خطأ واحد
- 5 = استثنائي - الرسم مماثل تماماً مع النموذج (المرونة في الشكل على القميص)



1. وزع الورق والمؤشرات. يجب أن يأخذ كل طفل ورقة واحدة ومؤشر واحد.
2. اشرح لهم بأنك سوف تعطيتهم تعليمات ، بينما هم يستمعون بنشاط. ثم، سيباشرون في الرسم حسب ما تعطيتهم من التعليمات.
3. إعطي التعليمات ببطء، وكرر لهم أية تعليمات إذا لزم الأمر.
4. اخبرهم:

- "اقلب الورقة بحيث إن الطرف الطويل هو في الأعلى والأسفل. ارسم دائرة متوسطة الحجم في منتصف الورق. ارسم مربع متوسط الحجم تحت الدائرة، بحيث يلامس الجزء السفلي من الورقة.
- على كل طرف من المربع، ارسم مستطيل أصغر طويل ورفيع بحيث يكون طويلاً في الأعلى والأسفل وقصيراً عبر الطرفين.
- قم هذه المستطيلات يجب أن يصطف مع الجزء العلوي من المربع. في منتصف الدائرة المتوسطة ارسم مثلث صغير. ارسم دائرتين صغيرتين فوق المثلث الصغير، متساويتين بالشكل من مركز الدائرة المتوسطة الحجم.
- بالأسفل من المثلث الصغير ارسم نصف دائرة معقوفة للأعلى. ارسم الكثير من خطوط متعرجة صغيرة على رأس الدائرة متوسطة الحجم. ارسم الشكل المفضل لديك في وسط المربع متوسط الحجم.

5. اجمع الرسوم من الأطفال للتقييم.

التفكير الزوجي المشترك في استراتيجيات الانتباه المركز

التقييم: القدرة على استخدام استراتيجيات الاهتمام المركز
الموارد المطلوبة: لا توجد

إعداد المطلوب: لا يوجد

الزمن: 20 دقيقة

الترتيب: فردي / زوجي / مجموعة كاملة

نقاط:

- 1 = غير مرضي - لم يشارك مثال استخدام الاستراتيجية / لم يورد أي من الاستراتيجيات 3
- 2 = يحتاج إلى تحسين - شارك المثال، ولكن لم يستخدموا الاستراتيجية التي تعلموها في الأسبوع 4 / فقط ادرجوا استراتيجية واحدة
- 3 = يلبي التوقعات - شارك مثالا ، ولكن لم يستخدموا الاستراتيجية الصحيحة تماما / فقط ادرجوا استراتيجية واحدة أو اثنتين
- 4 = يتجاوز التوقعات - شارك مثال الصحيح، لكن لم يفسروا تماما لماذا كانت الاستراتيجية مفيدة / ادرجوا اثنين أو ثلاثة استراتيجيات
- 5 = استثنائي - شارك مثال الصحيح والكامل لشرح لماذا كانت الاستراتيجية مفيدة / ادرجوا ثلاث استراتيجيات [البطن - التنفس؛ حديث النفس؛ تملل الضمني]

- 1 . إعطهم تعليمات لغرض "التفكير، المزدوج، المشترك." كل طفل عليه ان يفكر ويجب على السؤال بهدوء لأنفسهم. ثم، يتحدثون عن إجاباتهم مع شريك، بشكل زوجي. ثم كصف كامل ويتقاسم كل زوج إجاباتهم.
- 2 . اخبرهم ان هذين السؤالين لتفكير زوجي مشترك، واجعل الأطفال يكررونها، ويتدربون على تكلم مع أنفسهم.
○ هل يمكنكم ذكر ثلاثة استراتيجيات الانتباه المركز ؟
○ متى استخدمتم استراتيجية الاهتمام المركز وكيف أنها ساعدتك؟
- 3 . اترك للأطفال أن يفكروا لحظة واحدة، قسمهم إلى أزواج وناقش الأسئلة لمدة دقيقتين.
- 4 . اطلب من كل زوج كتابة أو رسم 3 استراتيجيات الاهتمام المركز قد يجدونه.
- 5 . خلال النشاط "زوجي"، تجول بين الطلاب واستمع إلى نقاشاتهم لتأكد من أنهم يناقشون الأسئلة.
- 6 . اجمع الصف مع بعض مرة أخرى. اطلب كل زوج لبدء المناقشة وتأكد من أن جميع الأزواج قادرين على الإجابة.
- 7 . اجمع قوائم الاستراتيجيات

تعليم استراتيجيات الاهتمام المركز

التقييم: فهم استراتيجيات الاهتمام المركز

الموارد المطلوبة: لا توجد

الإعداد المطلوب: لا يوجد

الزمن: 30 دقيقة

الترتيب: فردي / كل المجموعة

نقاط:

- 1 = غير مرضي - لم يتناول أي جانب من جوانب الاستراتيجية التي كانوا يعلمونها / كان متوسط تقييم الأقران أقل من 2.
- 2 = يحتاج إلى تحسين – كان موجهًا فقط إلى جانب واحد من الاستراتيجية التي كانوا يعلمونها / كان متوسط تقييم الأقران أقل من 3
- 3 = يلبي التوقعات - تناول معظم جوانب الاستراتيجية التي كانوا يعلمونها / كان متوسط تقييم الأقران أقل من 4.
- 4 = تجاوز التوقعات - تناول جميع جوانب الاستراتيجية التي كانوا يعلمونها / كان متوسط تقييم الأقران أقل من 5.
- 5 = استثنائي - تناول جميع جوانب الاستراتيجية التي كانوا يعلمونها وعلمتها بطريقة كانت مفهومة/ كان متوسط تقييم الأقران 5.

1. وضح بأن كل طفل سوف تتاح له الفرصة لتعليم استراتيجية الاهتمام المركز ."
2. خذ اطفال يوقعون على تعليم مجموعة صغيرة 1 من 3 استراتيجيات - البطن - التنفس، والحديث الى النفس، التملل.
3. اعطاء الأطفال 5 دقائق لتحضير.
4. قسم الأطفال الى مجموعات صغيرة، وضع ميسر مثالي في كل مجموعة لمراقبة وتقييم الأطفال.
5. اعطي كل طفل 3-5 دقائق (اعتمادا على مقدار الوقت الذي لديك) لتعليم استراتيجية الانتباه المركز إلى أقرانهم.
6. إذا كان الأطفال قادرين على اعطاء الدرجات، عليهم أن تقييم كيف كانت تدرس الاستراتيجية - على أساس مقياس من خمس درجات.
7. اجمع الدرجات الأقران.

قبول السيطرة على الانفعالات

التقييم: فهم متى يكون السيطرة على الانفعالات أمر ضروري

الموارد المطلوبة: ورق ومؤشرات / الأقلام

الإعداد المطلوب: لا يوجد

الزمن: 15 دقيقة

ترتيب الصف: كامل المجموعة

نقاط:

- 1 = غير مرضي - لم يوجه بشكل صحيح نحو أية سيناريوهات
- 2 = يحتاج إلى تحسين - وجهت بشكل صحيح لسيناريو واحد
- 3 = يلبي التوقعات - وجهت بشكل صحيح للسيناريوهات
- 4 = تجاوز التوقعات بشكل صحيح لثلاثة سيناريوهات
- 5 = استثنائي - وجهت بشكل صحيح لجميع السيناريوهات الأربعة

1. اشرح لهم أنه على الأطفال ان يخفضوا رؤوسهم. سوف تصف السيناريوهات. بعد كل السيناريو، سوف تعطي الأطفال خيارين – رسم سهماً للأعلى إذا كانوا بحاجة إلى السيطرة على النزوات في هذه الحالة، أو رسم السهم نحو الأسفل إذا كانوا لا يحتاجون إلى السيطرة على نزواتهم.

2. وفيما يلي بعض السيناريوهات على سبيل المثال. اصف المزيد من السيناريوهات التي قد تسبب للأطفال في السياق للرد بتهور ويشعرون بحاجة إلى السيطرة على أنفسهم، وتغيير معايير التقييم ليعكس عدد من السيناريوهات تقوله.

ا. اخذ شخص ما لعبتك المفضلة لتو منك وأنت غاضب جداً وتريد ضربهم.
الجواب: السهم للأعلى. نعم، السيطرة على الانفعالات

ب. كنت جائعاً وقد عرض عليك طعاماً من أمك.

الجواب: السهم للأسفل. لا، لا تسيطر على الانفعالات

ج. انت وحيد وترى بعض الحلويات التي هي ليست لك حيث يمكنك الوصول إليها. لن يلاحظ أحد إذا أخذت قليل منه، لذلك يمكنك أخذها.

الجواب: السهم للأعلى. نعم، السيطرة على الانفعالات

د. شخص ما ناداك باسم قبيح الذي يؤدي مشاعرك - الآن هم يضحكون عليك. تريد ان تصرخ عليهم.

الجواب: السهم للأعلى. نعم، السيطرة على الانفعالات

هـ. فعلت شيئاً ما سيئاً. واخبرت والديك لإصلاح الخطأ الذي قمت به.

الجواب: السهم للأسفل. لا، لا تسيطر على الانفعالات

3. بعد كل سيناريو، اشر اي من الأطفال كانت إجابته صحيحة واي منهم غير صحيحة.

الاصطفاف

التقييم: القدرة على الاصطفاف بشكل صحيح والسيطرة على الدوافع

الموارد المطلوب: لا توجد
الإعداد المطلوب: لا يوجد
الزمن: 15 دقيقة
الترتيب: كامل المجموعة

نقاط:

يلبي التوقعات - شارك بصورة بناءة في النشاط واصطف بشكل صحيح عن طريق عيد الميلاد
يحتاج إلى تحسين - لم تشارك بشكل بناء ولم تصطف بالصورة المناسبة

1. وضح أنه على الفريق أن يصطف في ترتيب عن طريق عيد ميلاد. نشير إلى طلاب في اخر الغرفة ونقول لهم هذا الجانب هو مواليد يناير. وثم نشير إلى الجانب الآخر ونقول لهم هذا الجانب هو مواليد ديسمبر كانون الاول. يجب أن يكون الجميع هادئ، ولا يمكن التحدث على الإطلاق. عندما يكونون في ترتيب، عليهم أن يقفوا دون حراك وعلى الجميع ان يرفعوا أيديهم.
2. اسأل إذا كان لديهم أفكار لكيفية التواصل دون ان يتحدث. ويمكن أن تشمل إشارات اليد، وتعابير الوجه، الخ
3. ابدء هذه الجولة من خلال توجيههم للاصطفاف عن طريق عيد الميلاد وتقول "انطلق!" أو باستخدام طريقة مرحلة وثقافيا مناسبة للبدء.
4. اطلب منهم النزول الى الخط وقول ميلادهم، للتأكد من أنهم حقا بترتيب عيد ميلاد.

تجميد المشي

التقييم: القدرة على السيطرة على الانفعالات
الموارد المطلوبة: طريقة تشغيل الموسيقى

الإعداد المطلوب: لا يوجد

الزمن: 15 دقيقة

الترتيب: كامل المجموعة

نقاط:

غير مرضية - لا يمكن تسمية أي استراتيجيات السيطرة على الانفعالات
يلبي التوقعات - يمكن تسمية بعض استراتيجيات السيطرة على الانفعالات
استثنائي - سرد كافة استراتيجيات السيطرة على الانفعالات

1 . مراجعة استراتيجيات السيطرة على الانفعالات - البطن - التنفس، والحديث مع النفس، التملل وأي أشخاص آخرين
إدراجهم ذات الصلة ثقافياً.

2 . تأكد أن لديك مساحة مفتوحة بما فيه الكفاية واسعة لهذا النشاط. اطلب من جميع الأطفال الوقوف.

3 . أخبر الأطفال أنك سوف تلعب لعبة تسمى تجميد المشي

4 . وضح أن هناك قاعدتين - عندما يسمعون الموسيقى، عليهم أن يرقصوا. وعندما تتوقف الموسيقى، عليهم التجميد في
مكانهم وإذا لم يتوقفوا سوف يخرجون.

5 . بمجرد فهم القواعد، والقيام بجولة الممارسة. تشغل الموسيقى والرقص أيضاً. إيقاف تشغيل الموسيقى عندما لا يتوقعون
ذلك. اطرح سؤال على الصف لتجد أي شخص لم يتوقف عن المشي، حتى يتمكنوا من التعرف على الذات لكي يكونوا
خارج اللعبة.

6 . اللعب بضع جولات من هذا القبيل.

7 . بمجرد أنهم مرتاحون مع هذا اللعبة، إضافة المزيد من القواعد. إذا كانت الموسيقى الصاخبة، يمضون أسرع؛ وإن كانت
في هدوء يمضون أبطأ. إذا كنت تعزف الموسيقى، يمكنك تعديل وتيرة اللعب - إذا كنت تلعب بشكل أسرع، تمشي أسرع؛
إذا كنت تعزف أبطأ تمشي أبطأ.

8 . استمر بالعزف حتى يكون الكل خارج أو عندما ينفذ الوقت.

9 . بعد انتهاء اللعبة، دع الأطفال يسجلون أو يجدون وبشكل فردي ويخبرونك ما هي الاستراتيجيات السيطرة على
الانفعالات التي استخدموها. اطلب منهم أيضاً ان يضعوا على القائمة استراتيجيات السيطرة على الانفعالات المتبقية.

الأنشطة الخارجية

التقييم: القدرة على استخدام الذاكرة ومراقبة الانفعالات

الموارد المطلوبة: لا توجد

الإعداد المطلوب: لا يوجد

الزمن: 15 دقيقة

الترتيب: كامل المجموعة

نقاط:

- 1 = غير مرضي - عمل خمسة أخطاء أو أكثر في عمل الخارج / قول النشاط، كان غير بناء إلى الصف
 - 2 = يحتاج إلى تحسين - عمل خمسة أخطاء أو أكثر في عمل الخارج / قول النشاط، يحاول التركيز.
 - 3 = يلبي التوقعات - عمل ثلاثة أو أربعة أخطاء في عمل الخارج / قول النشاط.
 - 4 = تجاوز التوقعات - عمل خطأ واحداً أو اثنين في عمل الخارج / قول النشاط.
 - 5 = استثنائي - تصرف أو قال كل نشاط بشكل صحيح
8. اشرح أنك سوف تلعب لعبة تستخدم ذاكرتنا. أخبر الأطفال ان يقفوا ويصنعوا دائرة، أو خطوط إذا لم يكن هناك مساحة كافية. انتظر لإعطاء الإرشادات حتى يصبحوا في الدائرة.
9. اشرح أنك سوف تسمي نشاطا وبعد ذلك سوف تفعل حركة في الدائرة. أخبرهم أن يتذكروا كل نشاط من الأنشطة. سيكون هناك 4 جولات، وأنهم عليهم تذكر هذه الأنشطة. أخبرهم انه هناك 3 جولات من العمل و1 جولة للقول. عندما تعمل، لا يوجد أي ضجيج. وبينما تقول التعليمات، اكتبهم بلغة بسيطة أو ارسم صور للتعليمات على اللوح.
10. ثم أخبرهم:
- "في الجولة الأولى، سوف انادي كل نشاط من الأنشطة 5 وبعد ذلك سوف نقوم بعمل كل نشاط مع بعض. نفعلها واحدة واحدة.
- في الجولة الثانية، سوف انادي جميع الأنشطة 5، وبعد ذلك سوف نفعل كل 5 في نسق. كنت تفعلهم كلهم مرة .
11. وفي الجولة الثالثة، عليك أن تتذكر جميع الأنشطة 5 للقيام بها. تفعل باستخدام ذاكرتك.
12. في الجولة الرابعة، سيكون لديك على سبيل المثال جميع الأنشطة 5 كما قلته. سوف أقول لكم كل الأنشطة التي تستخدم ذاكرتكم
13. اعمل أول مرة من خلال 4 جولات معاً، مع المعلم النمذجة يقوم بها بالأنشطة للأطفال. كرر جميع الجولات (اعمل كلهم واحدة - واحدة، اعملهم مرة واحد حالا، اعمل كلهم من الذاكرة، قل كلهم من الذاكرة) دون مساعدة المعلم.
14. قل "جولة 1. عندما انادي نشاطا، سوف نعمل جميعاً الأنشطة معاً. اعرض عليهم كيف هو كل نشاط وانتظر 20 ثانية لكي يقوم الأطفال بهذا النشاط.

- ا. ارمي الكرة
- ب. عانق نفسك
- ج. البس الأحذية
- د. اطوي بطانية
- هـ. اكتب رسالة

15. قل قل: "جولة 2. سوف اناذي جميع الأنشطة 5 وبعد ذلك سوف تفعلون كل منهم في نسق واحد. جاهز؟
أ. ارمي الكرة، عانق نفسك، البس الأحذية، اطوي البطانية، اكتب رسالة - انطلق"

16. قل: "جولة 3. اعملوا الأنشطة 5 على نسق! انطلق!"

17. قل: "الآن جميعا كصف، في الجولة 4 ساطالب بجميع الأنشطة 5 كما قلتهم. انطلق!"

18. اشرح أنك سوف الآن تكرر النشاط، لأن التكرار يساعد على التذكر.

19. كرر النشاط، ولكن فقط الأطفال يقومون به بالحركات وبدون أي مساعدة. اخبرهم كل نشاط قبل الحركة في الجولة 1،
وجميع الأنشطة قبل أن تبدأ في الجولة 2. إذا تذكر الأطفال جميع الأنشطة بسهولة في جولة التجارب، استخدم الأنشطة
الجديدة التي هي ذات الصلة في ثقافتك.

مصافحة الأصدقاء

التقييم: ذاكرة العمل

الموارد المطلوبة: لا توجد
الإعداد المطلوب: لا يوجد
الزمن: 5 دقائق
الترتيب: أزواج

نقاط:

- 1 = غير مرضية - لا يتذكر الأصدقاء أو المصافحة
- 2 = يلبي التوقعات - يتذكر الأصدقاء ولكن ليست المصافحة
- 3 = استثنائي - يتذكر الأصدقاء وكل المصافحة

1. خصص نشاط للمتعة لجميع الأطفال للقيام به، مثل الرسم.
2. اطلب من أزواج ليظهروا لك رقصة المصافحة.
3. على الأطفال ان يجدوا أصدقاء المصافحة من أسبوع 6 ويأتوا اليك لكي يعرضوا لك رقصة المصافحة.
4. تابع إذا كان الأطفال يتذكرون الأصدقاء/أورقصة المصافحة.

الأسبوع 8, الدرس 1: التعبير عما أشعر به

الكفاءة: الضبط العاطفي

الموضوع: فهم عواطفك

ملخص الدرس (ساعتان)

1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة).
صفحة 19 في مورد خطط الدرس
2. درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة)
التعبير عما أشعر به
3. العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة)
بماذا أشعر اليوم (يقول المدرس) (30 دقيقة) – صفحة 30 في مورد
العب التعلم الاجتماعي-العاطفي
الإنفعالات والإنفعالات الهادئة ؟ (30 دقيقة) – صفحة 32 في مورد
العب التعلم الاجتماعي-العاطفي
4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة)
صفحة 21 في مورد العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي

درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي: التعبير عما أشعر به

النموذج: 3

الاسبوع: 7

الدرس: 1

الكفاءة: الضبط العاطفي

الموضوع: فهم عواطفك

المدة: 30 دقيقة

الهدف من الدرس

في نهاية الدرس, ينبغي ان يكون الاطفال قادرين على:

- فهم الاشارات الجسدية في اجسامهم و التي تساعد على تحديد و تسمية عواطفهم.
- تحديد المشاعر المريحة و الغير مريحة.
- تسمية المشاعر المختلفة: سعادة, خوف, مفاجئة, غضب, فخر.
- التعرف على المشاعر الخاصة به و يبلغها في مجموعة من السياقات.

الموارد المطلوبة

- لوحة كتابة بيضاء
- اقلام الخط العريض ماركر markers
- بطاقات فلاش المشاعر (انظر الملحق)
- شريط
- ورق
- اقلام ملونة او طباشير

الإعداد المطلوب

- حضر بطاقات الفلاش مع كلمات و اسكتشات يصف مشاعر مختلفة و عواطف (فرح, حزن, مفاجئة, غضب و فخر)

لمحة عامة عن الدرس

يبدأ المدرس بنشاط ذهني يتبع. كمجموعة, الصف يناقش المشاعر, و يشارك في نشاط لاطهار تعابير المشاعر و لغة الجسد. و من ثم يقوم الصف بلعب لعبة لمشاركة بعضهم البعض ما يجعلهم يشعرون بالعواطف المختلفة. كل اثنين معا الاطفال سوف يمارسون لعبة لاطهار معرفتهم عن ما يظهره كل شعور في ملامح الوجه و لغة الجسد. و بعد ذلك يقوم المدرس باعطاء الاطفال واجب بيتي للدرس القادم و يستعرض ما تعلموه في اليوم.

الخطوات الواجب اتباعها

الإحماء

النشاط: الإنتباه - الإدراك الحسي

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: فردي

1. اطلب من جميع الطلاب ليجلسوا بشكل مرتاح في مقاعدهم.
2. وضح ان نشاط اليقظة لهذا اليوم سيركز على حواسهم.
3. اذكر "اغمض عينيك و ابدأو بتهدة تنفسك. سنقوم بتهدة انفسنا و ان نصبح واعيين لاحاسيسنا. ابدأو باسترخاء كامل جسديكم.
4. اعطي تعليمات للطلاب لتهدة تنفسهم من خلال ابطاء التنفس البطني.
5. اذكر ببطي شديد مع التوقف لبرهة:
 - لاحظ الاصوات التي تسمعها ، الروائح التي تشمها، الطعم في فمك ، الالوان التي تراها في الوقت الذي تكون عيناك مغلقة.
 - استمر لتكون مدركا للمشاعر ، و الاصوات ، و الروائح ، و الطعم ، و المشاهد التي تتحسها في الوقت الذي تكون فيه صامتا و هادئا. كن مدركا لها و دعها تبقى في بالك. لا تحاول ان تغيرها. كن مرتاحا مع حواسك.
6. امنح الطلاب دقيقة من السكوت لمراقبة حواسهم.
7. اذكر: "ابدا بارجاع نفسك الى الوضع الحالي. ركز على تنفسك - الى الداخل و الخارج ببطيء. قم بهز اصابع يديك و قدميك." حالما تكون مستعد ، افتح عينيك اذا كنت قد غلقتهم.
8. اسال الطلاب بما شعرو به بينما كاموا هادئين و اعينهم مغلقة؟اسمع؟شم؟ذق طعم؟ انظر؟

العرض

النشاط: بطاقات المشاعر

الزمن: 5 دقائق

الترتيب: الصف بأكمله

1. وضح بان درس اليوم هو عن المشاعر. اسال الطلاب ما هي المشاعر التي كانت لديهم سابقا. اسال كيف كان شعور جسدهم في السيناريوهات المختلفة. مثلا عندما شخص ما يطبخ طعامك المفضل، او شخص ما يأخذ طعامك المفضل ، او ان يقوم المدرس (المدرّب) بمدح رسوماتك فل الصف.
2. قم بغرز بطاقات المشاعر على صبورة التباشير (سعيد، حزين ، الخائف ، متفاجيء ، غاضب ، متفاخر ، او 6 مشاعر بسيطة و متماشية مع ثقافة المنطقة). او اكتبها على الصورة.

نصيحة مهمة

ما شعر به الطلاب سابقا يمكن ان يكون متعلقا بالخلاف او النزوح. انتبه للطلبة الذين يمكن ان يكون لديهم رد فعل عاطفي حاد لهذا النشاط و هنا يمكن ان تحولهم الى الجهات المختصة لتقديم الخدمات لهم اذا تطلب الامر.

3. اذا كان الطلاب قادرين على القراءة اطلب منهم ان يقرأوا اسم واحدة من بطاقات المشاعر او اسئلهم كيف برايهم هو شعور الوجوه الموجودة في الصور.

4. اقرا كل من المشاعر للطلاب و بين الحركات التي تتعلق بكل واحدة.
- سعيد – مبتسم – اذرع مفتوحة و قف شامخا.
 - مندهش – عيون واسعة – تلهف – و يمكن التراجع الى الوراء.
 - حزين ، دموع ، شفاه مرتجفة ، عبوس
 - خائف – عيون مفتوحة، تسارع ضربات القلب ، اذرعك في صدرك / شد العضلات
 - غاضب – تسارع ضربات القلب، الفك المدبق (المشدود) / العضلات ، مجعد الحواجب
 - فخور – قف شامخا ، مبتسم

5. بعد مراجعة المشاعر ، امسك ببطاقة شعور و اطلب من كل الطلاب ان يقوموا باداء (تطبيق) هذا الشعور معا.

نصيحة مهمة

اذا كان لديك طالب يقوم باداء (تطبيق) الشعور امام طلاب الصف كن حذرا باختياره لكي لا يتم اثاره رد فعل عاطفي.

الممارسة

النشاط: إظهار مشاعرنا

الزمن: 15 دقيقة

الترتيب: مجموعات صغيرة / أزواج

1. قم بقراءة السيناريوهات التالية على الطلاب كل على حدا و اسال الطلاب كيف سيكون شعورهم لكل سيناريو.

- ➔ حصلت على درجة جيدة في امتحاناتكم (سعادة ، فخر)
- ➔ امك عادة لا تصنع لك الحلويات و لكن تخبز كعكة للتحلية . (سعيد ، متفاجيء)
- ➔ الرعد في الخارج صوته عالي جدا . (متفاجيء، خائف)
- ➔ اختك/ اخوك الصغير اخذ /اخذت لعبك بدون ان طلب الاذن منك . (غاضب)
- ➔ فقدت لعبتك المفضلة (غاضب ، حزين)
- ➔ تستمتعون بوقتكم في الساحة (سعيد)

2. اسال: اي من المشاعر التي قمنا بمناقشتها اليوم تجعلك تشعر بالارتياح؟

مثال (سعيد ، متفاجيء ، فخور) .

3. اي من المشاعر التي قمنا بمناقشتها اليوم تجعلك تشعر بعدم الارتياح؟

مثال: (حزين ، خائف ، غاضب)

4. اذكر مقاطع الجمل التالية جملة في كل مرة. اعطي الطلاب دقيقتان ليرسموا صورة لينهوا (يكملوا) الجملة. مثلا اذا قلت "انا اشعر بالسعادة عندما....." ، فالطلاب يستطيعوا ان يرسموا صورة له و هو يلعب في الخارج.

- انا اشعر بالسعادة عندما.....
- انا اشعر بالحزن عندما.....
- انا اشعر بالخوف عندما.....
- انا اشعر بالتعجب عندما.....
- انا اشعر بالغضب عندما.....
- " انا اشعر بالفخر....."

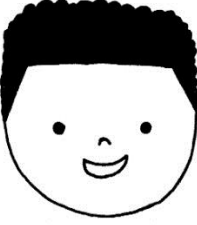
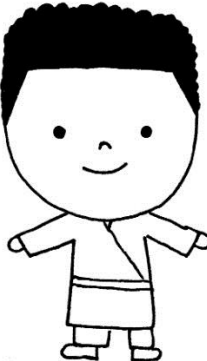
5. اطلب من الطلاب ان يشاركوا صورهم مع شريك.

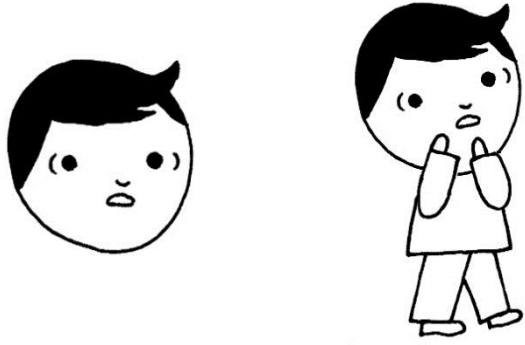
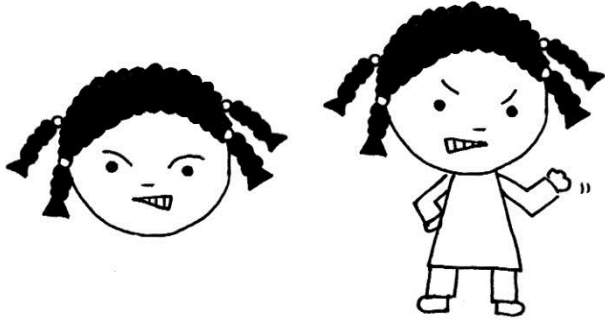
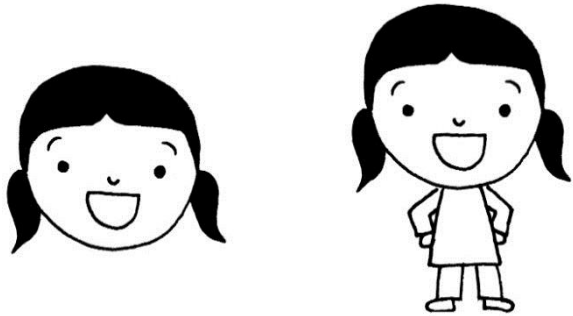
العرض

النشاط: واجب بيتي
الزمن: 5 دقائق
الترتيب: الصف بأكمله

1. قم باعطاء واجب بيتي للطلاب للدرس القادم. يجب ان يلاحظوا عندما يكون لديهم احد المشاعر الستة التي تعلموها اليوم و كيف يشعر بها جسمهم.سيقومون باستعمال هذه الذاكرة في نشاط الدرس القادم.

ملحق: بطاقات العواطف

العواطف	التعبير الوجهية	لغة الجسد
سعيد		
متفاجيء		
سيء		

خائف	
غاضب	
فخور	

الأسبوع 8, الدرس 2: كيف أشعر

الكفاءة: الضبط العاطفي
الموضوع: تحديد عواطفك

ملخص الدرس (ساعتان)

1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة).
صفحة 19 في مورد خطط الدرس
2. درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة) - كيف أشعر
3. العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة)
كتاب مشاعر بصمة الإبهام (30 دقيقة) – صفحة 34 في مورد العاب التعلم
النمر النمر الأسد الأمريكي (30 دقيقة) – صفحة 37 في مورد العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي
4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة)
صفحة 21 في مورد العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي

درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي: كيف اشعر

النموذج: 3

الاسبوع: 8

الدرس: 2

الكفاءة: الضبط العاطفي

الموضوع: تحديد عواطفك

المدة: 30 دقيقة

الهدف من الدرس

في نهاية الدرس, ينبغي ان يكون الاطفال قادرين على:

- ← فهم الاشارات الجسدية في اجسامهم و التي تساعد على تحديد و تسمية عواطفهم.
- ← تحديد المشاعر المريحة و الغير مريحة.
- ← تسمية المشاعر المختلفة: سعادة, خوف, مفاجئة, غضب, فخور.
- ← التعرف على المشاعر الخاصة به و يبلغها في مجموعة من السياقات.

الموارد المطلوبة

- ← ورق
- ← اقلام الخط العريض ماركر markers
- ← لوحة كتابة بيضاء

الإعداد المطلوب

- ← بلا

لمحة عامة عن الدرس

يبدأ المدرس الدرس بنشاط ذهني. الاطفال يقومون باستعراض كيف يشعرون مرة اخرى و يلاحظون فيما اذا كان هناك اختلاف عن شعورهم السابق. و يحددون كيف يعلمون عن ما يشعرون به. الاطفال يستعرضون الواجب البيتي و يقومون برسم ما شعروا به. الاطفال يناقشون ما رسموه كا اثنين معا و بعد ذلك يشاركون المجموع. المدرس ينهي الدرس بمناقشة حول تحدد الشعور و يقوم باستعراض الدرس.

الخطوات الواجب اتباعها

الإحماء

النشاط: الإنتباه – الشد والإرخاء

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: فردي

1. اطلب من كل الطلاب ان يجلسوا على شكل دائرة حل دخولهم في الصف.
2. قبل الشروع بنشاط اليقضة. اطلب من كل طالب ان يذكر كيف يشعر لكي يتمكنوا على تحديد مشاعرهم. اخبرهم كيف تشعر انت اولاً- مثلاً "انا اشعر بالتوتر لبدء الدرس في موعده المحدد."
3. اطلب من الطلاب الجلوس بثبات و بشكل طولي (ممدد) و التحضير لنشاط اليقضة.
4. اسمح للطلاب بالجلوس بثبات لمدة 30 ثانية – دقيقة, حسب قدرتهم على الجلوس بهدوء وثبات.
5. اذكر
 - عندما نكون سعداء و حزينين ، سيتخذ جسمنا اشكال مختلفة. اذا استطعنا ان نكون متيقضين بشكل جسدينا ، هل سنستطيع ان نغير مزاجنا ، عواطفنا ، و القابلية على التصرف؟
 - ابدأ بالتوقف و قدميك بعيدة عن بعض البعض (منفرجة) و اذرعك على جانبيك ، و راحة يديك (كف) مطبوعة من الداخل على فخذيك. خذ الوقت الذي تحتاجه لتوازن نفسك. خذ نفس عميق و ببطيء عن طريق انفك كما و كأنك تشم رائحة زهرة و تود ان تدوم الرائحة لاطول فترة ممكنة . قم بعملية الزفير بعمق و ببطيء عن طريق فمك . ببطيء اشعر بمعدتك تنتفخ عندما تستنشق الهواء بعمق الى داخل معدتك. و عندما تقوم بعملية الزفير اشعر بان معدتك تنكمش.
 - حس ببديك. ثم ارفعهم ببطيء امامك و قم بتوجيه راحة يديك باتجاه السماء. قم باخذ النفس هنا لبعض المرات. فكر كيف ان مزاجك تغيير وقت كنت ترفع ايديك.
 - رجع ايديك الى جانبيك. خذ نفسا عميقا و من ثم اطلق الهواء بحيث توازن نفسك.
 - استدر كتفيك و ادفعهم باتجاه الامام و اخفض ذقنك نحو صدرك. قم بالتنفس هنا لبعض المرات. فكر كيف هو شعور مزاجك في هذه الوضعية.
 - لف كتفيك الى الوراء و رجع راسك الى المركز. و قم باخذ نفسا عميقا شهيق و زفير متوازنا نفسك
 - ارفع ذقنك باتجاه السماء بحيث تسمح لراسك ان يسقط الى الوراء. تاكد من الحفاظ على كتفيك نحو الاسفل قم باخذ النفس هنا لبعض المرات. فكر لنفسك – كيف تشعر في هذا الوضع؟
 - رجع راسك الى المركز. قم باخذ نفسا شهيق و زفير متوازنا نفسك.
 - الان قم بمحاولة شيء اخر اكثر دقة. حاول ان تشد كل العضلات حول عينيك. احقق بشكل حاد الى شيء ما. فكر كيف تشعر في هذا الوضع.

➔ الان خفف من شدة عيونك و يمكن حتى ان تقوم باغلاقهما قليلا. قم بالتنفس هنا لعدة مرات. فكر كيف هو شعورك في هذا الوضع.

➔ من خلال ما قمنا به ، شكل اجسادنا يمكن ان يغير من طريقة شعورنا. في حياتنا يمكن ان نكون متيقضين للاشكال التي نتخذها مع اجسادنا و كيف يؤثر هذا على شعورنا و تصرفاتنا.

6. "اذكر: " الان رجع انتباهك الى الصف. هز اصابع يدك و اصابع قدميك. اعمل دوائر صغيرة بمعصمك. مدد اذرعك موصلا اياها الى السماء و من ثم قم بهزهم. اذا كانت اعينك مغلقة قم بفتحها ببطيء و بلطف."

7. اذكر

- مدد ضهرك بشكل اطول و لفترة اطول موصلا راسك الى السماء. تنفس ببطيء. قم بعملية الزفير ببطيء و اعمل على ان تريح نفسك.
 - اقبط (شد) اصابع قدميك ، ثم اتركها ، ستشعر بالحرارة تخرج من اصابع قدميك . قم بعصر (شد) العضلات في سيقانك و ركبتك ، و الان اتركهم يسترخون بشكل كامل و اشعر بالحرارة تخرج من سيقانك .
 - اقبط (شد) بطنك ثم دع الحرارة تدفئ مقعدك حالما تسترخي . قم بشد (سحب) عضلات بطنك الى الداخل ، من ثم اتركهم و اشعر بالدفئ يشع الى الخارج .
 - اشعر بان كتفك تشد و من ثم استرخي مطلقا الحرارة . ارفع كتفك الى الاعلى ليصلوا الى حد اذنيك ، ثم اتركهم لينزلوا اسفل ضهرك ، مستشعرا خروج الحرارة .
 - شد اذرعك و من ثم استرخيهم و اترك الحرارة تخرج من اطراف اصابعك. اشعر بالحرارة تخرج من رقبتك و قم بالالتفاف حول راسك . اشعر بان كل جسمك يتدفأ و يسترخي .
8. بهدوء و روية قم بجذب انتباه الطلاب الى التركيز .

العرض

النشاط: كيف تشعر اليوم؟

الزمن: 10 دقائق

الترتيب: الصف بأكمله

1. اذكر: "اليوم سنستمر بالحديث عن مشاعرنا. اريدك ان تفكر بما هو شعورك اليوم. هل لديك شعور مشابه ام مختلف عن الطريقة التي شعرت بها في بداية الدرس؟"
2. اعطي الطلاب دقيقة واحدة للتفكير عن ما هو شعورهم قبل ان يشاركوا ذلك مع طلاب الصف.
3. قم باداء (تطبيق) مشاركة الطلاب. اذكر: "اليوم، انا اشعر بالسعادة. و شعوري مختلف من ذي قبل. قبل الان كنت اشعر بالتوتر لابدء الدرس في الوقت المحدد. كيف هو شعورك؟"
4. اذهب عند كل الطلاب و اطلب منهم ان يشاركوا شعورهم. اكتب مشاعرهم على الصبورة الورقية او على الصبورة الاعتيادية.

5. اسأل الطلاب كيف عرفوا ماذا كانوا يشعرون في هذه اللحظة. قم بسؤال قسم من الطلبة فقط و ليس الجميع.

6. "اعطهم مثال، اذكر" انا اعرف كيف اشعر و ذلك بسبب ما اشعر به في جسدي. انا استطيع ان اشعر بانني ابتسم ، و جسمي هاديء و اشعر بالخفة."

7. وضح باننا نعرف كيف هو شعورنا بسبب العلامات الجسدية الموجودة في اجسادنا.

8. اكتب المشاعر الستة -التي تتكيف مع بيئتك – على الصبورة او على الصبورة الورقية flipchart – سعيد ، حزين ، خائف ، متفاجيء ، غاضب ، فخور.

9. اسأل الطلاب كيف هو الشعور عندما تكون سعيدا. اكتب الاجوبة التي استنتجوها على الصبورة الورقية (flipchart) او على الصبورة الاعتيادية.

10. استمر بهذه العملية بطرح هذه الاسئلة عن كل المشاعر على الصبورة الورقية (flipchart) او على الصبورة الاعتيادية سائلا "كيف هو الشعور عندما تكون؟" و كتابة ذلك على الصبورة الورقية (flipchart) او على الصبورة الاعتيادية.
امثلة نموذجية:

- حزين – الدموع ، الشفة المرتجفة ، تعبنا ، عبوس ، يشعر و كان القلب يسقط
- خائف- التعرق ، تسارع ضربات القلب ، العضلات المشدودة ، التراجع او الرغبة في الانسحاب.
- متفاجيء- تسارع ضربات القلب ، فقدان التنفس ، عيون مفتوحة / فم مفتوح.
- غاضب - تسارع ضربات القلب ، فك مشدود / عضلات مشدودة
- فخور – يشعر و كان القلب ينتفخ ، الهدوء ، و الشموخ

11. راجع ما قام به الطلاب من عصف ذهني لكل شعور.

الممارسة

النشاط: أرسم ما شعرت به
الزمن: 5 دقائق
الترتيب: فردي

1. اسأل الطلاب فيما اذا كانوا يتذكرون واجبه البيئي (التفكير بوقت ما كان لديهم احد هذه المشاعر و كيف كان شعورهم).

2. وضح بان الان سيكون لدينا بضعة دقائق لرسم ما كان عليه شعورنا عندما مررنا باحد هذه المشاعر في الاسبوع الماضي.

3. قم باعطاء كل طالب ورقة و بعض اقلام الصبورة ، الوان او اقلام رصاص ملونة.

نصيحة مهمة

اذا كان الطالب غير قادر على الرسم بسبب الاعاقة ، اطلب منهم ان يقوموا باستعمال "نظام الاصدقاء" و وضعهم مع طالب اخر يستطيع الرسم.

يجب ان توضع الصور بعيدا و في نهاية المسابقة – اي ان لا تعرض بشكل مفتوح او تعطى للطلاب لياخذوها الى المنزل.

التطبيق

النشاط: دع الآخرين يعرفون مشاعرك

الوقت: 10 دقائق

الترتيب: الصف بأكمله

1. حالما ينتهي الطلاب من الرسم قم بوضعهم على شكل أزواج ليقوموا بمشاركة رسوماتهم. أخبرهم ليتحدثوا عن مالذي شعروا به و كيف كان هذا الشعور.

نصيحة مهمة

من المهم طمأنة الطلاب أن الفصول الدراسية هو مكان آمن. قد يكون من المفيد مراجعة أي قواعد الصف المتعلقة بالمكان الآمن قبل البدء بهذا النشاط.

2. بعد ان يقوم جميع الطلاب بالتحدث على شكل أزواج لبعض دقائق ، قم بارجاع الطلاب الى وضعهم الطبيعي في الصف.

3. ناقش:

- كيف كان شعور المشاعر المختلفة؟
- اي من المشاعر كانت مريحة؟
- ما اوجه التشابه و الاختلاف التي رايتها بين مختلف المشاعر؟
- هل ما حدث اثر على ما هو الشعور الذي شعرت بها؟

4. راجع المحادثة. قم بالتركيز على انهم شعروا بالمشاعر المختلفة اعتمادا على ما كان يدور حولهم. لاحظ ايضا بان بعض المشاعر كانت مريحة بينما الاخرى لم تكن كذلك. دعهم يعرفوا بانك ستناقش هذا اكثر في الدرس القادم.

5. اطلب من الطلاب ان يلاحظوا ما هي المشاعر التي كانت لديهم سابقا قبل الدرس القادم. اقترح بانهم لاحظوا متى يكون لديهم بعض المشاعر و متى يكون لديهم المشاعر الاخرى.

الأسبوع 8, الدرس 3: المشاعر المريحة و غير المريحة

الكفاءة: الضبط العاطفي
الموضوع: تحديد عواطفك

ملخص الدرس (ساعتان)

1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة).
صفحة 19 في مورد خطط الدرس
2. درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة)
المشاعر المريحة و غير المريحة
3. ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة)
درجات العواطف والإنفعالات (30 دقيقة) – صفحة 40 في مورد
ألعاب التعلم
دع الفلاح ينام (30 دقيقة) – صفحة 28 في مورد ألعاب التعلم
الاجتماعي-العاطفي
4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة)
صفحة 21 في مورد ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي

درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي: المشاعر المريحة و غير المريحة

النموذج: 3

الاسبوع: 8

الدرس: 3

الكفاءة: الضبط العاطفي

الموضوع: تحديد عواطفك

المدة: 30 دقيقة

الهدف من الدرس

في نهاية الدرس, ينبغي ان يكون الاطفال قادرين على:

- فهم الاشارات الجسدية في اجسامهم و التي تساعد على تحديد و تسمية عواطفهم بما فيه القلق
- تسمية المشاعر المختلفة: سعادة, خوف, مفاجئة, غضب, فخور.
- تحديد المشاعر التي تشعر بانها جيدة و التي تشعر ليس على ما يرام.

الموارد المطلوبة

➤ بلا

الإعداد المطلوب

➤ بلا

لمحة عامة عن الدرس

يبدأ المدرس بالدرس بنشاط ذهني. ثم يقوم المدرس بإدارة نقاش حول المشاعر المريحة و الغير مريحة. في مجاميع صغيرة, الاطفال يحضرون سيناريوهات عن اهي من المشاعر المريحة او الغير مريحة فيما يقوم اقرانهم في الصف بتخمين فيما اذا كان من هذا او ذاك. من ثم يقرأ المدرس السيناريوهات و يقوم الاطفال برفع ايديهم اذا اعتقدوا انها من المشاعر المريحة. المدرس ينهي الدرس باستعراض الاسبوع.

الخطوات الواجب إتباعها:

الاحماء:

النشاط: التنبيه الذهني - زفر السوء (اخرج السوء من عقلك)

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: بشكل فردي

1. اطلب من الطلاب الوقوف باستعداد وأن يكونوا جاهزين لنشاط التنبيه الذهني.
2. قل لهم: شدّ ظهرك لمدة أطول وأطول حتى يصبح رأسك شامخاً إلى السماء ثم تنفّس بهدوء واستمر في التنفّس ببطء لمدة دقيقة واحدة. فإذا كنت مرتاحاً يمكنك إغماض عينيك.

نصيحة مهمة

كن مدركاً أن الأطفال قد يصيبهم البؤس عندما يفكرون بالسوء في حياتهم. وبالتالي اطلب من الأطفال القيام بالتنفّس البطيئ للتهديّة إذا لزم الأمر أو إحالتهم إلى الخدمات المناسبة إذا لزم الأمر .

3. قل :
 - "اليوم سنركّز تنبيهنا الذهني على التخلص من السوء. يمكنك أن تختار اما أن تغمض عينيك أو إبقائها مفتوحة ولكن كن مسترخياً. سنقوم جميعنا بالتنفّس واخراج كل السوء من أجسامنا .
 - خذ نفساً عميقاً وتنفّس ببطء عن طريق أنفك وكأنك تشم زهرة وتبقي رائحتها لأطول فترة ممكنة. ثم زفر بعمق وببطء عن طريق فمك .
 - ثم بعد ذلك استنشق فستشعر أن كل الأشياء السيئة تخرج من أطراف أصابعك وذراعيك وقدميك وساقيك ورأسك ورقبتك وتتقابل معاً في بطنك - والذي يتورم نتيجة هذا التنفّس .
 - زفر بقوة بحيث يمكنك سماع الزفرة عند الزفير . ستشعر أن الأشياء السيئة تخرج من بطنك ومن كل جسمك. عند تنفّسك نفسين أو أكثر سيتجمع كل الأشياء السيئة مع بعضها البعض وعندها قم بالزفير لكي يخرج كل الأشياء السيئة من جسمك .
 - استنشق ببطء وتخيل واستشعر كأن أشياء سيئة يلتقطها أنفاسك ثم بعد ذلك زفر بحيث يمكنك سماع الزفرة وستشعر أن كل الأشياء السيئة تغادر وتخرج من جسمك. ثم خذ الآن نفسين عميقين الى الداخل والخارج فستشعر بالفرق في جسمك الآن بحيث لن يبقى في جسمك إلا الأشياء الجيدة وستحسّ أن كل الأشياء السيئة قد ولّت" .

4. وقّف لبضع ثوان واسمح للطلاب بأخذ نفسين أو ثلاثة .
5. اسمح للطلاب بالجلوس بصمت لمدة 30 ثانية إلى دقيقة وهذا يتوقف على قدرتهم في البقاء جالسين.

6. قل لهم: "الآن أعد وعيك الى جسمك ولاحظ كيف يشعر جسمك. "

7. اسأل الطلاب إذا كانوا يتذكرون ما تعلّموه في آخر درس. إجابات المثال: لماذا من المهم تهدئة المشاعر. هناك طرق يمكننا من خلالها تهدئة مشاعرنا.

العرض:

النشاط: مرتاح / غير مرتاح

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: كامل المجموعة

نصيحة مهمة

من المهم التأكد من الأطفال لديهم مساحة آمنة وقد يكون من المفيد مراجعة القواعد الصفية المتعلقة بالمساحة الآمنة قبل البدء في هذا النشاط .

1. اسأل الأطفال أن يتذكروا ويشاركوا مع الصف ما تم بحثه في الدرسين الماضيين.
2. اشرح أنه في بعض الأحيان يمكن أن تكون المشاعر مرتاحة وأحياناً أخرى يمكن أن تكون غير مرتاحة .
3. اسأل الأطفال أن يشرحوا ما يشعرون به في أجسامهم عندما يجلسون بشكل مريح مقارنة مع جلوسهم بشكل غير مريح .
4. اشرح أن الشيء نفسه ينطبق على المشاعر. اعطي مثلاً "عندما نلعب مع صديق ونكون سعداء فسنكون مرتاحين ولكن اذا كسر هذا الصديق اللعبة فسنغضب وسنكون غير مرتاحين".
5. اسأل الأطفال أن يشاركوا ويقولوا كيف تكون مشاعرهم في الحالتين ولماذا سيكونوا مرتاحين أو غير مرتاحين..

الممارسة:

النشاط: سيناريوهات المشاعر

الوقت: 15 دقيقة

الترتيب: مجموعات صغيرة

1. اشرح لهم التعليمات لاجراء السيناريو. قل لهم أنك ستقسم الصف إلى أربع مجموعات وعلى كل مجموعة اعداد سيناريو يشرحون فيها مشاعرهم عندما يكونوا مرتاحين أو عندما يكونو غير مرتاحين.
2. قسم الصف إلى أربع مجموعات ثم خصص مجموعتين للقيام بمهمة سيناريو الشعور بالراحة ومجموعتين بمهمة سيناريو الشعور بعدم الارتياح. يجب على كل مجموعة إعداد السيناريو الذي يبين فيها كيف يحدث هذا الشعور .
3. اعطي للمجموعات مدة 5-7 دقائق لإنشاء السيناريو ومن ثم اجمع الصف بالكامل .
4. اعطي لكل مجموعة دقيقتين لعرض حالتهم.

5. بعد كل عرض قم بإجراء تصويت للصف - هل كان الشعور مرتاحاً أم غير مرتاح؟ بعد ذلك يقوم متطوعون من الطلاب بالتخمين حول كيف كان الشعور في السيناريو. ثم اطلب من المجموعة التي عرضت السيناريو أن تشارك فيما إذا كان تخمين الصف صحيحاً أم لا. .

التطبيق:

النشاط: مقبول / غير مقبول

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: كامل المجموعة / مجموعات صغيرة / بشكل ثنائي / بشكل فردي

1. اشرح أن الصف سيلعبون لعبة تسمى مقبول / غير مقبول. اطلب من الأطفال أن يضعوا رؤوسهم على مقاعدهم وأن يغمضوا عيونهم. ثم قل حالة وشعور مماثل. إذا ظنّ الطلاب أن الشعور مريح في هذه الحالة فينبغي أن يعطوا علامة (القبول). أما إذا ظنّوا أن هذه الحالة غير مريحة فيجب على الأطفال أن يعطوا علامة (عدم القبول). .

2. اسأل أحد الطلاب ليعيد ذكر التعليمات.

3. اطلب من الأطفال أن يضعوا رؤوسهم على مقاعدهم.

4. احصي عدد الأيدي التي تُرفع لكل شعور وحالة ثم سجّل العدد. بعد كل جولة اطلب من الأطفال أن يضعوا رؤوسهم على مقاعدهم. .

5. الحالات والمشاعر التي تقوم بها:

- a. الغضب عندما يقوم شخص ما بكسر لعبتك.
- b. الفخر والاعتزاز عندما تقوم بعمل جيد في الاختبار.
- c. الحزن عندما لا يكون هناك لعبة القفز على الحبل لتلعبها في وقت اللعب.
- d. الاندهاش عندما يقيم شخص ما حفلة على شرفك.
- e. الخوف عندما ترى حيواناً كبيراً في طريقك إلى المدرسة.
- f. السعادة عندما يتم تقديم الطعام المفضل لديك على طاولة العشاء.

6. قم بتهنئتهم على تعلّم الكثير في الأسبوع الماضي ثم ذكّرهم بأنهم في الدروس الثلاثة الماضية قد تعلّموا ما هي مشاعرهم وكيف يشعرون بها في أجسامهم وأخيراً قد تعلّموا كيفية معرفة الشعور بالراحة من الشعور بعدم الراحة.

الأسبوع 9, الدرس 1: التنبؤ بمشاعري

الكفاءة: ضبط المشاعر
الموضوع: التنبؤ بمشاعري

ملخص الدرس (ساعتان)

1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة).
صفحة 19 في مورد خطط الدرس
2. درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة) - التنبؤ بمشاعري
3. العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة)
ذهب الكلب الى الغابة (30 دقيقة) – صفحة 29 في مورد العاب التعلم
الصورة المنعكسة في المراة (30 دقيقة) – صفحة 35 في مورد
العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي
4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة)
صفحة 21 في مورد العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي

درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي: التنبؤ مشاعري

النموذج: 3

الاسبوع: 9

الدرس: 1

الكفاءة: ضبط المشاعر

الموضوع: التنبؤ بمشاعري

المدة: 30 دقيقة

الهدف من الدرس

- في نهاية الدرس, ينبغي ان يكون الاطفال قادرين على:
- فهم ان المواقف المختلفة تجعلهم يشعرون بشكل مختلف.
 - وصف كيف ان المواقف المختلفة تجعلهم يشعرون.

الموارد المطلوبة

- بطاقات الفلاش من الدرس 8.1

الإعداد المطلوب

- بلا

لمحة عامة عن الدرس

يبدأ المدرس الدرس بنشاط ذهني. الصف يقوم باستعراض المشاعر من الدرس 8.1 و يستخدمونها لتحديد كيف سيكون شعورهم في مواقف مختلفة. و من ثم يقوم المدرس بقراءة سيناريوهات مختلفة فيما يقوم الاطفال بالاستجابة بماذا ذلك يجعهم يشعرون به. الصف يقوم باستعراض ما تعلموه في ذلك اليوم و المدرس يقوم باعطائهم واجب بيتي للدرس القادم.

الخطوات الواجب إتباعها:

الإحماء:

النشاط: التنبيه الذهني - زفير السوء (أخرج السوء من عقلك)

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: بشكل فردي

1. اطلب من الأطفال الوقوف باستعداد وأن يكونوا جاهزين لنشاط التنبيه الذهني .
2. اقرأ ما يلي ببطء وبهدوء :
 - "خذ نفساً عميقاً ثم غمّض عينيك واستمر في التنفس بشكل طبيعي. قم بإحضار صورة من المكان الذي تشعر فيها بالأمان والهدوء والسعادة ثم تخيل أنك واقف أو جالس هناك .
 - هل يمكنك ان ترى نفسك هناك؟ في خيالك القي نظرة حولها. فماذا ترى؟ ماذا ترى بالقرب منك؟
 - قم بإلقاء نظرة على مواصفاتها وانظر من ماذا يتكون ثم قم برؤية الألوان المختلفة وتخيل الوصول إليها ولمسها فكيف تشعر بها؟ الآن القي نظرة الى أبعد من ذلك فماذا يمكنك أن ترى حولك؟ أنظر ماذا يوجد بعيداً عنك .
 - حاول معرفة الألوان والأشكال والظلال المختلفة. هذا هو المكان الخاص بك ويمكنك أن تتخيل بكل ما تريد أن يكون هناك. فعندما تكون هناك ستشعر بالهدوء والسلام .
 - تخيل أنك تمشي حافي القدمين على الأرض. فماذا تشبه شعور الأرض؟ تجول ببطء وحاول ملاحظة الأشياء هناك وحاول أن ترى كيف تبدو هذه الأشياء وكيف تشعر .
 - ماذا يمكنك أن تسمع؟ ربما يمكنك سماع أصوات لطيفة للرياح أو الطيور أو البحر. وهل يمكنك أن تشعر بأشعة الشمس الدافئة على وجهك؟ ماذا يمكنك أن تشم؟ ربما يمكنك أن تشم هواء البحر أو الزهور أو رائحة الطعام المفضل لديك؟
 - في مكانك الخاص يمكنك أن ترى الأشياء التي تريدها وتخيل لمسها وشمها وسماع أصوات لطيفة. ستشعر بالهدوء والسعادة.
 - الآن تخيل شخص مميز معك في مكانك! وخاصة مع مجموعات شابة وقد يكون هذا شخصية خيالية أو بطل كرتوني خارق .
 - هذا هو الشخص الذي يمكنه أن يكون صديقاً جيداً لك ويساعدك فهو شخص قوي ولطيف. إنهم هناك فقط لمساعدتك وإنهم سيبحثون عنك .
 - تخيل أنك تتجول ببطئ وتستكشف معهم مكاناً خاصاً بك فستشعر بالسعادة لكونك معهم. هذا الشخص هو مساعدك وهم أشخاص جيّدون في حل المشاكل .
 - فقط انظر حولك في خيالك مرة أخرى وقم بإلقاء نظرة جيدة وتذكر أن هذا هو المكان الخاص بك وسيكون هناك دائماً .
 - يمكنك دائماً أن تتخيل أن تكون هنا عندما تريد أن تشعر بالهدوء والأمن والسعادة. وسيكون هناك دائماً الأشخاص الذين يساعدونك كلما أردت لهم أن يكونوا .

- الآن كُن على استعداد لفتح عينيك وترك المكان الخاص بك الآن. ويمكنك العودة عندما تريد. فعندما تفتح عينيك ستشعر بالكثير من الهدوء والسعادة .

العرض:

النشاط: مراجعة المشاعر

الوقت: 10 دقائق

الترتيب: كامل المجموعة

1. اشرح لهم أنهم اليوم سيتعلمون التنبؤ بمشاعرهم. أولاً سيكملون ثلاث جولات من الأنشطة لمراجعة المشاعر التي تعلموها في الأسبوع الماضي.
2. في الجولة الأولى احمّل بطاقات الشعور واحدة بعد الأخرى (سعيد، حزين، خائف، مندهش، غاضب، فخور) ومن ثم اطلب من الطلاب أن يوضحوا كيف يبدو ذلك الشعور .
3. في الجولة الثانية اطلب من الأطفال أن يأتوا ويختاروا بطاقة شعور للتوضيح وبعد ذلك على بقية الصف أن يخمنوا كيف كان تصرفه (تصرفها). استكمل جميع المشاعر مرة واحدة على الأقل.
4. بعد كل شعور اسأل الأطفال في أي حالة سيكون ذلك الشعور.
5. اشرح أن لدينا مشاعر مختلفة في حالات مختلفة .

6. المناقشة:

- أ. ما هي أنواع الحالات التي تجعلك تشعر بشعور الراحة (في الصفوف)؟ والتي تجعلك تشعر بعدم الراحة (في الصفوف)؟
- ب. كيف يمكنك استخدام هذه المعلومات عن نفسك للتنبؤ بمشاعرك؟
- ت. لماذا يمكن أن يكون من المفيد أن تتنبأ بمشاعرك في هذه الحالة؟

الجواب: لأنها تساعدنا على معرفة متى يجب علينا أن نسيطر على مشاعرنا لجعل الحالة أفضل.

نصيحة مهمة

إذا كان الأطفال من بيئات حيث اليأس والتعاسة فسيكون من المفيد أن نركز فقط على الحالات في الصفوف وليس مناقشة أي شيء يحدث خارج الصفوف

الممارسة:

النشاط: سيناريوهات المشاعر

الوقت: 15 دقيقة

الترتيب: مجموعات صغيرة

1. اربط بطاقات الشعور (سعيد، حزين، خائف، مندهش، غاضب، فخور) في جميع أنحاء الغرفة .

2. اشرح للأطفال أنك ستقرأ سيناريوهات مختلفة. بعد قراءتك للسيناريو فسيُفكر الأطفال كيف سيكون شعورهم ثم انتقل إلى الشعور الذي يتوقعه الأطفال أنهم سيشعرون به في هذه الحالة.
3. بعد قراءتك لكل سيناريو اطلب من عدد قليل من الأطفال للمشاركة ليشرحوا لماذا سيشعرون بهذه الطريقة. تأكد من أنك تسأل أطفال مختلفين .

نصيحة مهمة

أي تصرف أو استجابة عاطفية قوية ستدل على أن الطفل يحتاج إلى دعم إضافي أو احتمال إحالة.

4. اقرأ السيناريوهات التالية .
 - a. يتم تقديم طعامك المفضل على طاولة العشاء .
 - b. صديقك يأخذ لعبتك المفضلة.
 - c. تسمع أصواتاً من الخارج في الوقت الذي تكون فيه نائماً.
 - d. ينتقل أعز أصدقائك إلى مكان آخر وبالتالي لن تذهبوا معاً إلى المدرسة ولن تلعبوا معاً.
 - e. تحصل على درجة جيد جداً في الاختبار.
 - f. شخص ما لم تراه منذ فترة طويلة وعندما تأتي من المدرسة إلى المنزل تراه هناك .
 - g. مقدم الرعاية يمنحك عنق كبير عندما تراه بعد المدرسة.
5. اطلب من جميع الأطفال الجلوس مرة أخرى ثم ذكّرهم بأن على كل طفل أن يشعر بطريقة مختلفة في أي حالة ولكن يمكنهم التنبؤ (كما فعلوا تماماً) بالشعور الذي سيشعرون به على الأرجح في بعض الحالات.
6. في الوقت الذي لا يمكنهم دائماً التنبؤ بمشاعرهم فانه من الجيد أن نعرف متى يمكنهم التنبؤ بمشاعرهم.

نصيحة مهمة

قد تكون المنازل قضية حساسة وخاصة إذا كان لديك أطفال الذين فقدوا منازلهم في الصراع أو الكوارث. في هذه الحالة فإن الإشارة إلى ديارهم لا ينبغي أن تُستخدم .

التطبيق:

النشاط: المراجعة والواجب المنزلي (الوظيفة)

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: كامل المجموعة

1. اسأل الأطفال ما تعلموه اليوم ولماذا يعتقدون أنه من المفيد أن يكونوا قادرين على التنبؤ بمشاعرهم الخاصة.
2. حدّد وظيفة للأطفال. يجب على الأطفال أن يلاحظوا الحالة قبل الدرس القادم وما الشعور الذي شعروا به. ينبغي أن يتذكروا (من خلال الكتابة أو الرسم) ما السبب الذي دفعهم الى الشعور بهذه الطريقة.

الأسبوع 9, الدرس 2: كيف اشعر عندما...

الكفاءة: ضبط المشاعر
الموضوع: كيفية التنبؤ بمشاعري

ملخص الدرس (ساعتان)

1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة).
صفحة 19 في مورد خطط الدرس
2. درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة)
كيف اشعر عندما...
3. ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة)
قراءة القصص (30 دقيقة) – صفحة 33 في مورد ألعاب التعلم
الاجتماعي-العاطفي
غير شكلي , غير مشاعري (30 دقيقة) – صفحة 42 في مورد ألعاب
التعلم الاجتماعي-العاطفي
4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة)
صفحة 21 في مورد ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي

درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي: كيف اشعر عندما...

النموذج: 3

الاسبوع: 9

الدرس: 2

الكفاءة: الضبط العاطفي

الموضوع: كيفية التنبؤ بمشاعري

المدة: 30 دقيقة

الهدف من الدرس

- في نهاية الدرس, ينبغي ان يكون الاطفال قادرين على:
- ← وصف كيف ان المواقف المختلفة تجعلك تشعر.
 - ← تحديد مواقف تتطلب استخدام ستراتيجية ادارة-العاطفة.

الموارد المطلوبة

← بلا

الإعداد المطلوب

← بلا

لمحة عامة عن الدرس

يبدأ المدرس الدرس بنشاط ذهني. الصف يتابع الواجب ابיתי و يناقش ماهي المواقف التي تسبب مشاعر مختلفة و كيف بإمكانهم توقع الشعور بالمشاعر في المستقبل. ينقسم الاطفال الى ستة مجاميع كل مجموعة تخلق مسرحية هزلية لظهور المشاعر. كل مجموعة تقوم بالاداء امام الصف و الاطفال الاخرين يخمنون اي من المشاعر كان ذاك. المدرس ينهي الدرس بمناقشة توقع المشاعر في حالات معينة.

الخطوات الواجب إتباعها:

الاحماء:

النشاط: التنبيه الذهني - هز كل شيء (أخرج كل شيء من رأسك)

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: بشكل فردي

1. اطلب من الطلاب الوقوف لإجراء نشاط التنبيه الذهني .
2. اشرح أنك ستتنفض أي شيء يفكرون به أو يفكرون أن يتخلصوا منها. يجب عليك إعطاء تعليمات حول هز أجزاء الجسم المختلفة والقيام بحركات وتشجيع جميع الطلاب على أن يفعلوا مثلك.
3. قل :
 - "دعونا أولاً نهز ذراعينا. هزّ يديك ومعصميك وذراعيك ومرفقيك وصولاً إلى كتفيك ستشعر وكأن شيء ما في عقلك يخرج من أطراف أصابعك .
 - الآن دعونا نهز أرجلنا. هزّ القدمين والكاحلين والساقين والركبتين والفخذين والوركين. ستشعر أن تعبك في السير على الأقدام إلى المدرسة سيخرج من أصابع قدميك.
 - الآن دعونا نضع كل ذلك معاً ونهز كل شيء. هز ذراعيك وساقيك ورأسك وأوراقك. هز جسمك بالكامل للتلخيص من كل شيء .
 - الآن اطلب منهم الوقوف باستعداد وأن يكونوا شامخين كالشجرة وأن يحافظوا على ابقاء أجسامهم ثابتة حتى يصبح رأسهم شامخاً الى السماء وأن يقفوا لمدة أطول بقليل..
4. اطلب من جميع الطلاب الجلوس في مقاعدهم والاستعداد للدرس .

العرض:

النشاط: المناقشة بشأن التجارب

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: كامل المجموعة

1. اسأل: "ماذا كان وظيفتكم في آخر درس؟"
- الإجابة: كانت الوظيفة أن يقوم الأطفال بملاحظة الحالة قبل الدرس القادم وأي من المشاعر الستة يشعرون بها. وكان ينبغي عليهم أن يتذكروا (من خلال الكتابة أو الرسم) ما الذي تسبب في شعورهم هذا.
2. اسأل بعض الأطفال أن يشاركوا بما كتبوه أو رسموه والذي سبب لهم مشاعر معينة.

نصيحة مهمة

إذا كان هناك طفل غير قادر على الرسم بسبب الإعاقة فعليك بتغيير النشاط بالإشارة إلى النشاط الذي فعلوه في مكان الرسم أو الكتابة.

3. بعد أن يشارك كل الطلاب، ناقش :

1. "ما الحالة التي جعلتك تشعر بتلك الطريقة؟
2. ما هي أنواع حالات أخرى تجعلك تشعر بهذه الطريقة؟
3. كيف يمكن أن يساعدك هذا على التنبؤ بمشاعرك في المستقبل؟ "

الممارسة:

النشاط: إعداد مسرحية

الوقت: 10 دقائق

الترتيب: مجموعات صغيرة

1. اشرح للأطفال أن عليهم الآن القيام بعمل مسرحي.
2. قسم الأطفال إلى ست مجموعات ثم حدّد الشعور الذي سيمثلوه في المسرحية. يجب أن يأخذ كل واحد من المجموعة دوراً في المسرحية مسرحيتهم والتي ستشمل مشاهد لشخصية أو أكثر مع مشاهيرهم المحددة لهم .
3. إذا كان الأطفال صغار في السن أو غير قادرين على تقديم أفكار فكن مستعداً لتقديم سيناريو ذات صلة من الناحية الثقافية والتي تكون مشتركة بين الأطفال لكل شعور.
4. اعطي المجموعات ١٠ دقائق لإعداد مسرحيتهم ثم بعد أن تبدأ المجموعات بالعمل عليك بالتجول بينهم والتأكد من عمل كل مجموعة .

التطبيق:

النشاط: المناقشة والعروض المسرحية

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: كامل المجموعة

1. بعد انتهاء المجموعات من إعداد مسرحياتهم، اجمع جميع الأطفال ثانيةً .
2. اطلب من إحدى المجموعات للتطوع في تقديم مسرحيتها أولاً.
3. بعد كل عرض صقّقوا للمجموعة التي قدمت العرض وبعد ذلك أبدأوا المناقشة:
أ. "ما الشعور الذي تم عرضه؟
ب. لماذا برأيك أنه أو انها ستشعر أنه بهذه الحالة؟ "
4. بعد أن ينتهي كل المجموعات من تقديم عروضها، انهي النقاش بتوجيه الأطفال أن يفهموا أن هناك بعض الأشياء التي تحدث في الحالات التي يمكن أن تساعدكم على التنبؤ بكيف سيشعرون. على سبيل المثال، إذا أخذ شخص ما شيئاً منهم فانهم على الأرجح سيشعرون بالضيق وهو الأمر الذي قد يغضبهم أو يحزنهم. استخدم الأسئلة التالية كمبادئ توجيهية:
أ. "كيف يمكنك التنبؤ بكيف ستشعر في حالات مختلفة؟
ب. كيف يمكنك التكهن فيما إذا كان الشعور سيكون مريحاً أو غير مريح؟
ت. ما هي أنواع الحالات التي تجعلك تشعر بالسعادة؟ الحزن؟ الغضب؟ الدهشة؟ الخوف؟ الفخر والاعتزاز؟

الأسبوع 9, الدرس 3: أنماط التفكير السلبي

الكفاءة: الضبط العاطفي

الموضوع: كيفية التنبؤ بمشاعري

ملخص الدرس (ساعتان)

1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة).
صفحة 19 في مورد خطط الدرس
2. درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة)
أنماط التفكير السلبي
3. العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة)
مشاعر التمثيلية التحزيرية (30 دقيقة) – صفحة 31 في مورد العاب
التعلم الاجتماعي-العاطفي
دعنا نؤلف أغنية (30 دقيقة) – صفحة 37 في مورد العاب التعلم
الاجتماعي-العاطفي
4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة)
صفحة 21 في مورد العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي

درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي: أنماط التفكير السلبي

النموذج: 3
الاسبوع: 9
الدرس: 3

الكفاءة: الضبط العاطفي
الموضوع: التنبؤ بمشاعري
المدة: 30 دقيقة

الهدف من الدرس

- في نهاية الدرس, ينبغي ان يكون الاطفال قادرين على:
- ← وصف كيف ان المواقف المختلفة تجعلك تشعر.
 - ← تحديد مواقف تتطلب استخدام ستراتيجية ادارة-العاطفة.
 - ← تحديد انماط التفكير السلبي المؤدية الى المشاعر السلبية.

الموارد المطلوبة

- ← ملصق عن مؤشر/ محرار المشاعر (انظر الملحق)
- ← ورق
- ← اقلام رصاص/ اقلام الخط العريض ماركر

الإعداد المطلوب

- ← حضر ملصق عن مؤشر/ محرار المشاعر

لمحة عامة عن الدرس

يبدأ المدرس الدرس بنشاط ذهني. ثم يقوم المدرس بقيادة الاطفال بنشاط محرار المشاعر, حيث يقوم الاطفال بتحديد الى لي مدى ايجابي/ سلبي كان شعورهم. المدرس يشرح لهم الاشكال المختلفة للتفكير السلبي و الطريقة لتحويل التفكير السلبي الى تفكير ايجابي اكثر. الاطفال يشاركون بعضهم البعض قصصا و كيف كان رد فعلهم مع التفكير السلبي و طرح الافكار عن الطرق التي كان بإمكانهم تغيير ردت فعلهم. في مجاميع صغيرة يقوم الاطفال بتحديد الاشكال المختلفة للتفكير السلبي و كيفية اعادة صياغة انماط التفكير السلبية. المجاميع تشارك اعمالها مع الصف و الجميع يناقش موضوع اليوم.

الخطوات الواجب إتباعها:

الاحماء:

النشاط: التنبيه الذهني - زفر السوء (أخرج السوء من عقلك)

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: بشكل فردي

1. اطلب من الطلاب الوقوف باستعداد وأن يكونوا جاهزين لنشاط التنبيه الذهني.
2. قل لهم: شدّ ظهرك لفترة أطول وأطول حتى يصبح رأسك شامخاً إلى السماء ثم تنفّس بهدوء واستمر بالتنفّس ببطء لمدة دقيقة واحدة. فإذا كانت مرتاحاً يمكنك إغماض عينيك.

نصيحة مهمة

عندما يفكر الطلاب بالسوء في حياتهم فقد يصيبهم البؤس. لذلك عليك الانتباه من رد الفعل هذا واستخدم التنفّس البطيء لتهدئة الطلاب إذا لزم الأمر أو إحالتهم إلى الخدمات المناسبة إذا لزم الأمر .

3. قل :
 - "اليوم سنركّز تنبيهنا الذهني على التخلص من السوء. يمكنك أن تختار إما أن تغمض عينيك أو إبقائها مفتوحة ولكن كن مسترخياً. سنقوم جميعاً بالتنفّس وإخراج كل السوء من أجسامنا .
 - خذ نفساً عميقاً وتنفّس ببطء عن طريق أنفك وكأنك تشم زهرة وتبقي رائحتها لأطول فترة ممكنة. ثم زفر بعمق وببطء عن طريق فمك .
 - ثم بعد ذلك استنشق فستشعر أن كل الأشياء السيئة تخرج من أطراف أصابعك وذراعيك وقدميك وساقيك ورأسك ورقبتك وتتقابل معاً في بطنك - والذي يتورم نتيجة هذا التنفّس .
 - زفر بقوة بحيث يمكنك سماع الزفرة عند الزفير. ستشعر أن الأشياء السيئة تخرج من بطنك ومن كل جسمك. عند تنفّسك نفسين أو أكثر سيتجمع كل الأشياء السيئة مع بعضها البعض وعندها قم بالزفير لكي يخرج كل الأشياء السيئة من جسمك .
 - استنشق ببطء وتخيل واستشعر كأن أشياء سيئة يلتقطها أنفاسك ثم بعد ذلك زفر بحيث يمكنك سماع الزفرة وستشعر أن كل الأشياء السيئة تغادر وتخرج من جسمك. ثم خذ الآن نفسين عميقين إلى الداخل والخارج فستشعر بالفرق في جسمك الآن بحيث لن يبقى في جسمك إلا الأشياء الجيدة وستحسّ أن كل الأشياء السيئة قد ولّت" .

4. وقّف لبضع ثوان واسمح للطلاب بأخذ نفسين أو ثلاثة .
5. اسمح للطلاب بالجلوس بصمت لمدة 30 ثانية إلى دقيقة وهذا يتوقف على قدرتهم في البقاء جالسين.
6. قل لهم: "الآن أعد وعيك الى جسمك ولاحظ كيف يشعر جسمك"
7. اسأل الطلاب إذا كانوا يتذكرون ما تعلّموه في آخر درس.

أجوبة المثال: لماذا من المهم تهدئة مشاعرنا. هناك طرق يمكننا من خلالها تهدئة مشاعرنا.

العرض:

النشاط: مقياس حرارة المشاعر

الوقت: 10 دقائق

الترتيب: كامل المجموعة

1. ضع ملصقات مقياس حرارة المشاعر.
2. اشرح أنه خلال الأسبوع الماضي انهم قد تعلموا أنه من الممكن في بعض الأحيان أن يتنبؤ بالمشاعر في بعض الحالات. حيث تحتاج هذه المشاعر في بعض الأحيان إلى معالجة خاصة عندما تكون عالية.
3. اشرح أن المشاعر الطيبة ستبدأ في الجزء السفلي من مقياس الحرارة ثم ستنتقل المشاعر تدريجياً لتصبح أقوى وأعلى نحو قمة مقياس الحرارة.
4. إذا كان الأطفال ليسوا على دراية بمفهوم مقياس الحرارة فاشرح لهم أن مقياس الحرارة يتم استخدامه بشكل عام لأخذ درجة الحرارة. يمكنهم ربط المشاعر القوية / الغير مريحة ب "سريع الغضب" مثل النهاية الساخنة لمقياس الحرارة. ويمكنهم ربط المشاعر الهادئة / المريحة بنسيم بارد في يوم جميل.
5. اعطي مثالاً عن شعور وحالة التي حصلت معك باستخدامك لمقياس حرارة الشعور. على سبيل المثال، "كنت غاضباً" لأنني دخلت في ورطة عندما فعل أخي شيئاً سيئاً حيث كان شعوري قريب من العالي "عالياً" من خلال استخدامي لمقياس حرارة الشعور".
6. اسأل بعض الأطفال ليشاركوا بالحالات وكيف كان مشاعرهم من خلال مقياس حرارة الشعور .
7. إذا كان الأطفال يمكنهم كتابة أسمائهم فاسمح لهم بكتابة أسمائهم على قطعة صغيرة من الورق ولصقها اسمهم على النقطة التي تدل على شعورهم على مقياس الحرارة.
8. اشرح أنه في بعض الأحيان نحن نشعر بأن مشاعرنا أصبحت "ذات حرارة عالية" بسبب أفكارنا وليس بسبب ما حدث فعلاً في الحالة.
9. عندما يكون لدينا الأفكار السلبية التي تؤدي إلى مشاعر سلبية فهذا يحدث في كثير من الأحيان لأننا قد ارتكبنا خطأً في أفكارنا .
10. اشرح أن هذا تفكير سلبي .
11. اكتب على السبورة الورقية أو على السبورة أربعة أنواع من أنماط التفكير السلبية:
 - الاحساس بالاساءة (اخذ الامر على محمل شخصي)
 - إلقاء اللوم على الآخر
 - ألقى على عاتقه الجانب السلبي
 - أبيض وأسود
12. اسأل الأطفال حول رأيهم بكل وسيلة. وفيما يلي الإجابات الصحيحة. شجّع الأطفال حتى يحصلوا على الإجابة الصحيحة:
 - الاحساس بالاساءة - يعني إلقاء اللوم على نفسك أو الاحساس بأن تعليقات الآخرين هجوم شخصي.
 - إلقاء اللوم على الآخر - يعني إلقاء اللوم على شخص آخر بسبب تصرفاتك / أخطائك.

- ألقى على عاتقه الجانب السلبي - يعني فقط رؤية الجانب السلبي من الأمور.
 - أبيض وأسود - المبالغة في الحالة ليرى فقط الجيد أو السيئ.
13. اعطي قصة شخصية حول متى جرّبت واحد من هذه الحالات وكيف تصوّرتّها. على سبيل المثال، قل لهم "شعرتُ أنني أَلقيْتُ اللوم على غيري عندما نسيتُ مفاتيحي في المدرسة فقد أَلقيْتُ اللوم على ابنتي لأنها كان تلعب بها في الليلة السابقة فبدلاً من ذلك غيرت تفكيري لأعترف بأنني نسيت المفاتيح وأجد الحل".
14. اسأل الأطفال أن يشاركوا قصصهم الشخصية عند تجربتهم لاحدى أنماط التفكير السلبية هذه.

نصيحة مهمة

إذا تسببت القصة الشخصية في جعل الطفل يشعر بالسلبية فقم فوراً بالتأكد من لفت الانتباه الى هذه المشاعر وتهنئتهم إذا لزم الأمر.

15. بعد كل قصة شخصية اسأل الطفل ثم الصف: كيف يمكننا "تغيير تفكيرنا" حتى لا نشهد شعوراً سلبياً .
16. اشرح ذلك من خلال تحويل التفكير السلبي إلى تفكير أكثر واقعية كما لو كانوا يشاهدونها وكأنها شيء من الخارج .
17. أخبر الصف أن هذا هو "تغيير تفكيرنا".
18. هناك 4 خطوات للتغلب على أنماط التفكير السلبية:
- حدّد ان كنت تواجه التفكير السلبي.
 - حدّد ما نوع نمط التفكير السلبي الذي تواجهه.
 - انظر إليه على أنه شيء خارجي واحصل على منظور واقعي.
 - قم بإعادة صياغة الفكرة بطريقة أكثر إيجابية.

الممارسة:

النشاط: إعادة صياغة أنماط التفكير السلبي

الوقت: 10 دقائق

الترتيب: مجموعات صغيرة

1. قسّم الأطفال إلى أربع مجموعات .
 2. سيتلقى كل مجموعة "الأفكار" التي تتوافق مع احدى الأنماط الفكرة السلبية الأربعة .
 3. قم بالقراءة أو التوزيع (إذا كان الأطفال قادرين على القراءة) واحدة من الأفكار التالية والمؤشرات وورقة البيان التوضيحي لكل مجموعة .
- a. أسمع أمي تبكي في إحدى الليالي. وكل ذلك بسببي لأنني لم أقم بأداء واجبي المنزلي بالأمس.
- b. رسبتُ في الاختبار في المدرسة. كان ذلك خطأ أختي لأنها جعلتني أتأخر عن المدرسة لذلك اضطررتُ أن أتأخر 5 دقائق لإكمال الاختبار .

- c. قال لي المنشط أنه عليّ أن أتمرّن على الكتابة في البيت. كنتُ سيئة جداً في المدرسة .
- d. ضيعتُ الكرة عندما كنا نلعب الرياضة. أنا دائماً الأسوأ في كل ما نقوم به.

نصيحة مهمة

هذه الأمثلة عن الحالات السلبية. كن على علم بأن الأطفال قد يصيبهم البؤس. لذلك انتبه لهذه المشاعر وتهدئتهم إذا لزم الأمر.

4. في مجموعاتهم يجب على الأطفال أن يجيبوا على الأسئلة الثلاثة التالية على السبورة الورقية أو السبورة:
- a. ما نوع نمط التفكير السلبي الذي لديك؟
- b. لماذا يعتبر هذا نمط من أنماط التفكير السلبي؟
- c. كيف يمكنك إعادة صياغة الفكرة التي تؤدي إلى نتائج إيجابية؟

التطبيق:

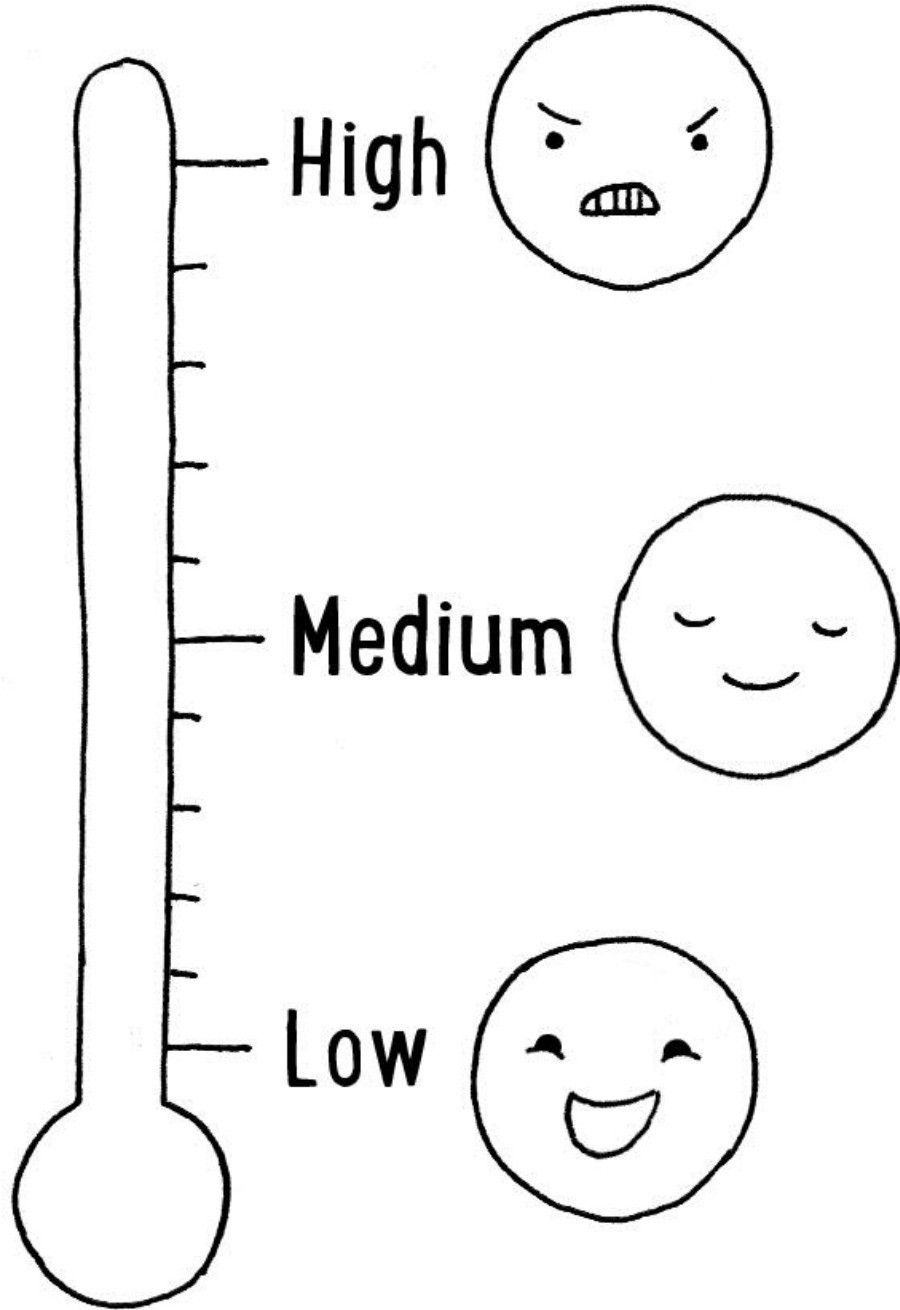
النشاط: مناقشة المجموعة

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: كامل المجموعة

1. اجمع الصف بالكامل مرة أخرى.
 2. اطلب من لكل مجموعة أن تعرض بياناتها التوضيحية وأن تجاوب على ما تبقى من الصف .
 - أ. قم بمشاركة التفكير السلبي.
 - ب. اشرح أي نمط من أنماط التفكير السلبي تتناسب معها.
 - الإجابات أ. الاحساس بالإساءة – ب. القاء اللوم على الآخر – ج. القاء اللوم على نفسه أكثر من اللازم – د. أبيض و أسود.
 - ت. اشرح لماذا كان هذا النوع يعتبر نمط من أنماط التفكير السلبي.
 - ث. شارك كيفية إعادة صياغة الفكرة بطريقة إيجابية.
3. قم بتسهيل المناقشة حول كيفية التنبؤ وإدارة المشاعر على أساس فهم أنماط التفكير السلبية. استخدم الأسئلة التالية كمبادئ توجيهية:
- أ. كيف أنماط التفكير السلبية تؤثر على حياتنا ومشاعرنا؟
 - ب. ماذا يمكننا أن نفعل لتجنب أنماط التفكير السلبية ولنملك أفكاراً إيجابية؟

ملحق: ملصق محرار المشاعر



الأسبوع 10, الدرس 1: لماذا نقوم بضبط مشاعرنا

الكفاءة: الضبط العاطفي
الموضوع: ضبط العواطف

ملخص الدرس (ساعتان)

1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة)
صفحة 19 في مورد خطط الدرس
2. درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة)
لماذا نقوم بضبط مشاعرنا
3. ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة)
النمر , النمر , الأسد الأمريكي (30 دقيقة) – صفحة 37 في مورد
ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي
دع الفلاح ينام (30 دقيقة) – صفحة 28 في مورد ألعاب التعلم
الاجتماعي-العاطفي
4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة)
صفحة 21 في مورد ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي

درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي: لماذا نقوم بضبط مشاعرنا

النموذج: 3
الاسبوع: 10
الدرس: 1

الكفاءة: الضبط العاطفي
الموضوع: ضبط العواطف
المدة: 30 دقيقة

الهدف من الدرس

في نهاية الدرس ينبغي أن يكون الأطفال قادرين على:

- اذكر مزايا تهدئة العواطف (تهدئة المشاعر القوية) .
- اذكر مزايا تهدئة السلوك الاندفاعي (توقف وفكر في سلوكك قبل التصرف).
- حدد طرق تهدئة العواطف.

الموارد المطلوبة:

- بيان إيضاحي.
- ورقة.
- مؤشرات/أقلام.
- صور أدوات تهدئة المشاعر (انظر الملحق)

الإعداد المطلوب:

- قم بإعداد صور أدوات تهدئة المشاعر

لمحة عامة عن الدرس:

يبدأ المنشط نشاط التنبيه الذهني بأغنية المشاعر (سعيد وأنت تعرف ذلك). يراجع الأطفال المشاعر والتصرفات من الأغنية ويقررون ما إذا كان التصرف رداً مناسباً. يناقش المنشط الحاجة لتهدئة المشاعر في بعض الأحيان ويقوم الأطفال بالتفكير في ما إذا كان هذا سيكون مفيداً ومتى سيحتاجون إلى تهدئة مشاعرهم يقدم المنشط مجموعة أدوات تهدئة المشاعر ويستعرض الأدوات التي تعلموها سابقاً ثم يبدأ الأطفال بإنشاء الأدوات الخاصة بهم. يفكر الأطفال وبشكل ثنائي في الطرق المختلفة التي تهدئ أنفسهم ومن ثم مشاركتها مع الصف.

الخطوات الواجب اتباعها

الإحماء

النشاط: الإنتباه – الشد والإرخاء

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: فردي

1. اطلب من كل الطلاب ان يقفوا من اجل نشاط اليقضة.
2. اسأل: "مالذي تعنية النية اليومية لك؟"
3. اسمح للطلاب بالجلوس بصمت لمدة 30 ثانية الى دقيقة بحسب قابليتهم على الجلوس بثبات.
4. اذكر
 - مدد ضهرك بشكل اطول و لفترة اطول موصلا راسك الى السماء. تنفس ببطيء. قم بعملية الزفير ببطيء و اعمل على ان تريح نفسك.
 - اقبض (شد) اصابع قدميك ، ثم اتركها ، ستشعر بالحرارة تخرج من اصابع قدميك . قم بعصر (شد) العضلات في سيقانك و ركبتك ، و الان اتركهم يسترخون بشكل كامل و اشعر بالحرارة تخرج من سيقانك .
 - اقبض (شد) بطنك ثم دع الحرارة تدفئ مقعدك حالما تسترخي . قم بشد (سحب) عضلات بطنك الى الداخل ، من ثم اتركهم و اشعر بالدفئ يشع الى الخارج .
 - اشعر بان كتفك تشد و من ثم استرخي مطلقا الحرارة . ارفع كتفك الى الاعلى ليصلوا الى حد اذنيك ، ثم اتركهم لينزلوا اسفل ضهرك ، مستشعرا خروج الحرارة .
 - شد اذرعك و من ثم استرخيهم و اترك الحرارة تخرج من اطراف اصابعك. اشعر بالحرارة تخرج من رقبتك و قم بالالتفاف حول راسك . اشعر بان كل جسمك يتدفأ و يسترخي .
5. بهدوء و روية قم بجذب انتباه الطلاب الى التركيز .

العرض

النشاط: الإستجابات اللائقة

الزمن: 15 دقيقة

الترتيب: الصف بأكمله

1. قم بغناء الاغنية التالية لمرة واحدة للطلاب و من ثم اطلب منهم ان يقوموا بالغناء معك.

- ➔ "اذا كنت سعيدا و انت تعرف هذا قم بالتصفيق (تصفيق ، تصفيق)"
- ➔ "اذا كنت سعيدا و انت تعرف هذا قم بالتصفيق (تصفيق ، تصفيق)"
- ➔ "اذا كنت سعيدا و انت تعرف هذا و انت بالفعل تود ان تظهر ذلك."

→ "إذا كنت سعيدا و انت تعرف هذا قم بالتصفيق (تصفيق ، تصفيق)"

2. للقصيدة الثانية قم باستعمال شعور جديد.
 - "إذا كنت غاضبا و انت تعرف هذا قم بختم معركتك (اخم ، اختم)"
3. اطلب من الطلاب ان يفكروا بشعور اخر ليغنوه. قم بتشجيع الطلبة ليالفوا قصائد خاصة بهم بالمشاعر التي تعلموها في الاسبوع الماضي.
 - "إذا كنت حزينا و انت تعرف هذا قم بالبكاء. (بووو- هوووو ، بووو-هوووو)".
 - إذا كنت فخور و انت تعرف هذا قف شامخا (ضع يديك على الوركين و انفخ صدرك و استدر جانبا – جانبا)
 - "إذا كنت متفاجيء و انت تعرف هذا قم بالقفز الى الراء (اقفز ، اقفز)".
4. حالما تنتهي من الاغنية ، وضح ان بعض الاحيان الناس بحاجة لتهدئة مشاعرهم المثيرة (القوية).
5. اطلب من الطلاب لبيبنوا اي حركات قاموا بها في الاغنية فيما اذا كانوا سعداء (تصفيق).
6. اسال: "هل التصفيق طريقة مناسبة لتبين بانك سعيد؟"
7. قم بالخطوات 5-6 للمشاعر الاخرى التي مر بها الطلاب خلال الاغنية. تاكد من ان تسال فيما اذا كانت طريقة غير مناسبة لاضهار ذلك الشعور.
8. وضح بان في بعض الاحيان الناس بحاجة لتهدئة مشاعرهم. بعض الاحيان حتى المشاعر الجيدة بحاجة لان يتم تهدئتها. الطرق المناسبة لاضهار المشاعر هي تلك التي تجعل الموقف و الشعور في حال افضل لك و للآخرين من حولك. هذا يعمل على جعل الآخرين ان يعرفوا كيف تشعر بدون الحاق الاذى بهم باي طريقة كانت.
9. وضح بان تهدئة مشاعرهم يمكن ان يساعد في جعل الامور في حال افضل لهم. بعض الاحيان عندما يكون لديك مشاعر قوية (جياشة) يمكن ان يكون من الصعب المضي قدما. من خلال تهدئة مشاعرك يمكن ان يساعدك هذا على الشعور بشكل افضل.
10. اطلب من الطلاب ان يفكروا بوقت بحيث اذا قاموا فيه بتهدئة مشاعرهم سيساعدهم هذا على الشعور بشكل افضل. لا تطلب منهم ان يشاركوا هذا الامر مع البقية. فقط اطلب منهم ان يقوموا بالتفكير حول هذا السيناريو في رؤوسهم لدقيقة واحدة.

نصيحة مهمة

لا تقم بتهديد الطلاب باجراءات تاديبية اذا لم يقوموا بتهدئة مشاعرهم. هذا التمرين هو للسماح لهم بالتفكير متى يكون مقبولا ومتى غير مقبول ليضهروا شعورا معينا.

الممارسة

النشاط: أدوات تهدئة المشاعر

الزمن: 10 دقائق

الترتيب: فردي

1. **وضح بان** خلال الاسبوع القادم سيقومون بتعلم طرق مختلفة لتهدئة مشاعرهم. بنهاية الاسبوع سيحصل كل واحد منهم على مجموعة معدات عن الاستراتيجيات التي يمكن ان يستعملوها لتهدئة مشاعرهم.

5. اكتب "مجموعة معدات (Toolkit) لتهدئة المشاعر" على الصبورة الورقية (Flipchart)

6. **وضح** ستتاح لهم الفرصة ليكونوا لانفسهم مجموعة معدات لتهدئة المشاعر باستعمال الادوات التي تعلموها في الصف و البعض اتوا بها بانفسهم.

7. **اعرض** للطلاب صور للادوات المختلفة التي انت اتيت بها (انتجتها) – التنفس البطني، التكلم مع الذات ، العد حتى الرقم 10 ، مادة التهدئة ، دندنة اغنية و الى اخره. **وضح** بانهم سيتعلمون كل هذه الاستراتيجيات المختلفة في وقت لاحق من الاسبوع.

8. **اسال** الطلبة فيما اذا كان لديهم اتي استراتيجيات اخرى يستعملونها لتهدئة مشاعرهم. **قم** بكتابتها على الصبورة.

9. **قم** بتمرير الاوراق و اقلام الصبورة على الطلاب.

10. **اطلب** من كل طالب ان يقوم بتزيين مجموعة المعدات لتهدئة المشاعر (Toolkit) على ورقتهم. **وضح** بانه حالما تعلموا استراتيجيات جديدة هذا الاسبوع سيقوموا باضافته الى مجموعة المعدات (Toolkit).

نصيحة مهمة

إذا كان طالب ما غير قادر على الرسم بسبب الإعاقة ، اعمل على ان يقوم باستعمال نظام الصداقة (الاستعانة بزميل) و وضعه مع طالب اخر يستطيع الرسم معه

التطبيق

النشاط: إستراتيجيات خلق الأفكار

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: الصف بأكمله

1. بعد ان ينتهي الطلاب من رسم مجموعة الادوات الخاصة بهم ، ادعوهم لان يستديروا و يتكلموا الى الشخص المجاور لهم بخصوص التقنيات المختلفة التي استعملوها لتهدة مشاعرهم.
2. بعد الاستدارة و التكلم ، اطلب من الطلاب ان يقوموا بمشاركة افكارهم المتعلقة بتهدة مشاعرهم. اكتب هذه الافكار على الصبورة.
3. بعد انتهاء الطلاب من مشاركة افكارهم ، قم بانهاء الدرس بتذكير الطلبة بالنية اليومية : تهدة المشاعر من اجل صحتي الجيدة (عافيتي).
4. وضح بانهم قاموا بمناقشة استراتيجيات تهدة العواطف بشكل مختصر و خلال الاسبوع سيتعلمون و سيطبقون هذه الاستراتيجيات المختلفة.
5. اذا كان ممكنا، ابق مجموعة المعدات (Tookits) في الصف و ذلك لكي لا تضيع او تتحطم.

ملحق : ادوات تهدئة المشاعر

التنفس البطني



التكلم مع الذات



العد الى خمسة



مادة التهدئة



دندنة اغنية



الأسبوع 10, الدرس 2: إستراتيجيات التهدئة

الكفاءة: الضبط العاطفي
الموضوع: ضبط العواطف

ملخص الدرس (ساعتان)

1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة)
صفحة 19 في مورد خطط الدرس
2. درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة)
إستراتيجيات التهدئة
3. العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة)
مسرحية عاطفية (30 دقيقة) – صفحة 39 في مورد العاب التعلم
الاجتماعي-العاطفي
إضبط عواطفك – من الرأس الى القدمين (30 دقيقة) – صفحة 32
في مورد العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي
4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة)
صفحة 21 في مورد العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي

درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي: إستراتيجيات التهدئة

النموذج: 3
الاسبوع: 10
الدرس: 2

الكفاءة: الضبط العاطفي
الموضوع: توقع مشاعري
المدة: 30 دقيقة

الهدف من الدرس

- في نهاية الدرس, ينبغي ان يكون الاطفال قادرين على:
- ← تحديد طرق تهدئة المشاعر
 - ← استخدام الطرق المختلفة لتهدئة السلوك الانفعالي.
 - ← تحديد و ممارسة التنفس-البطني كتقنية تهدئة.

الموارد المطلوبة

- ← ورق كتابة عريض الحجم متعدد الصفحات (flipchart)
- ← ورق
- ← اقلام رصاص/ اقلام الخط العريض ماركر
- ← ادوات / صور تهدئة المشاعر (من الدرس 10.1)

الإعداد المطلوب

- ← حضر ادوات / صور تهدئة المشاعر

لمحة عامة عن الدرس

يبدأ المدرس بنشاط ذهني. ثم يقوم المدرس بقيادة الصف و يظهر و يطبق للصف التنفس البطني و يعد الى الخمسة كاسلوب لتهدئة نفسك باستمرار. و الطلاب يتمرنون على رفع مستوى ضربات قلوبهم و بعد ذلك يقومون بتهدئة انفسهم. يقومون باضافة التقنيتين الاخيرتين الى ادواتهم و المدرس يقوم باعطائهم الواجب البيتي للدرس القادم.

الخطوات الواجب إتباعها:

الاحماء:

النشاط: التنبيه الذهني - أوجد أفضل خمسة لديك

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: بشكل فردي

1. اطلب من الطلاب الجلوس بثبات و بشكل طولي و التحضير لنشاط اليقظة.

2. قل :

- "في تمرين التنبيه الذهني هذا كل ما عليك فعله هو ملاحظة به خمسة أشياء في يومك التي تذهب عادة دون أن يلاحظها أحد وليست محل تقدير. يمكن أن تكون هذه الأشياء من الأشياء التي تسمعها، تشمها، تحسها أو تراها.
- على سبيل المثال، ربما ترى جدران الغرفة الأمامية الخاصة بك أو تسمع الطيور من فوق الشجرة في الخارج في الصباح أو تشعر وكأن ملابسك على جلدك وأنت تمشي الى العمل أو تشم رائحة الزهور في الحديقة ولكن هل أنت حقاً على بينة من هذه الأشياء وارتباطاتها مع العالم؟
- هل أنت على علم كيف يمكن لهذه الأشياء أن تعود بالفائدة على حياتك وحياة الآخرين؟
- هل تعرف حقاً مثل ماذا تبدو هذه الأشياء؟
- هل لاحظت في أي وقت مضى تفاصيلها الأجمل والأكثر تعقيداً؟
- هل فكرت كيف ستكون الحياة بدون وجود هذه الأشياء؟
- هل فكرت كيف تكون هذه الأشياء مذهلة ورائعة؟
- دع عقلك وتفكيرك الإبداعي يستكشف أعجوبة وتأثير وإمكانيات هذه الأشياء التي عادة لا يلاحظها أحد في حياتك. اسمح لنفسك أن تكون مستيقظاً في العالم وبشكل كامل لتجربة البيئة.
- قبل أن تصبح مدركاً بما نحن عليه وما نحن فيه وما نقوم به والغرض، إن وجدت على الإطلاق، وكيف أن كل شيء آخر في بيئتنا يتفاعل مع وجودنا فنحن نغرس الوعي الأكثر صدقاً.
- هذا يساعدنا على تعلم كيفية تحديد وتقليل التوتر والقلق والأفكار والمشاعر والأحاسيس الصعبة والمؤلمة وربما المخيفة.
- تمارين التنبيه الذهني يساعد على تركّز العقل وإعادة التوازن إلى حياتنا، هدأ من أن "العقل فرد" الذي يقفز باستمرار من فرع إلى فرع. وبدلاً من أن يقودها الأفكار والمشاعر وغالباً ما تتأثر الخبرات والمخاوف الماضية من تكرارها في المستقبل ونحن قادرون على العيش مع الاهتمام الكامل والغرض في اللحظة".

3. قل لهم: "الآن أعيدوا وعيكم مرة أخرى الى جسمكم ولاحظو كيف يشعر جسمكم."

4. قم بهدوء بإعادة لفت إنتباه الطلاب الى الصف

العرض

النشاط: إستراتيجيات تهدئة المشاعر

الزمن: 15 دقيقة

الترتيب: الصف بأكمله

1. اسأل: "هل تتذكر اي شيء تعلمته في الدروس السابقة بحيث تستطيع ان تستخدمه"
الجواب: التنفس البطني



التنفس البطني

2. بين للطلاب صورة التنفس البطني. قم بتذكير الطلاب بانهم تعلموا تمرين التنفس البطني في دروس التي اخذناها في الاسبوع الاول.
3. وضح بانهم سيقومون بمراجعة كيفية اجراء التنفس البطني و التطبيق كصف بشكل كامل.
4. اذكر: اجلس بشكل اجلس بشكل مستقيم (حاول ان تطول نفسك) و ضع يد واحدة على بطنك و الاخرى امامك. قم بمد اصابعك بحيث تبتعد عن بعضها البعض و تبدو على شكل نجمة. كل اصبع من اصابع يدك ستكون مثل الشمعة.
- قم بالتنفس ببطيء لمدة اربع ثواني و كأنك تشم رائحة الورد. ثم قم بحبس هذه الرائحة في انفك لمدة ثانيتين.
 - اطلق الهواء من فمك لمدة اربعة ثواني كما و انك تنفخ لتطفيء شمعة. عندما تكون قمت استعملت كل الهواء الموجود في داخلك قم بانزال اصبع واحد. لقد قمت بنفخ الهواء لاطفاء الشمعة الاولى.
5. اسأل الطلاب فيما اذا شعروا بان معدتهم ارتفعت الى ايديهم.
6. قم بالتطبيق للمتعلمين و يداك على بطنك.
7. قم بممارسة التنفس البطني مع المتعلمين لمدة خمس مرات من عملية التنفس ليقوموا بتطفئة الشموع الخمسة (و التي هي اصابعهم).
8. وضح بان التنفس البطني هو فقط احدى استراتيجيات التي يمكنهم استعمالها.

العد الى الرقم 5



1. اسال فيما اذا كان اي من الطلاب قادرين على عرض (اداء) كيف سيتم العد للرقم خمسة. بعد ان يقوموا بالاداء قم بتوجيه الطلاب ليقوموا بالعد و ببطيء حتى الرقم خمسة مع اخذ نفسا بعد كل رقم.

2. "اسال "لماذا تعتقد العد الى الرقم 5 يمكن ان يساعد في تهدئة المشاعر؟"

امثلة على الاجوبة المتوقعة: يسمح لنا باخذ ثواني قليلة بعيدا عن الامر الذي يخلق لدينا مشاعر قوية ، و يجبرنا على التنفس ، و يوفر لنا فسحة عن ما يحدث لنا ليسبب هذه المشاعر القوية .

3. "اذكر: بعض الاحيان المشاعر القوية تحدث عندما نكون لوحدها . في هكذا موقف تستطيع استعمال استراتيجية اخرى . عندما تكون لوحدهك و لن تجذب انتباه ناس اخرين ، فان غناء او دندنة اغنية ما و بصوت هاديء يمكن ان يساعد هذا الشيء في تهدئة مشاعرك."

4. هل تستطيع ان تفكر بوقت تستطيع فيه استعمال العد الى الرقم 5؟

الممارسة

النشاط: محاكاة المشاعر القوية

الزمن: 5 دقائق

الترتيب: الصف بأكمله

1. وضح بانهم كطلاب الصف سيحاولون بالتظاهر لخلق شعور قوي ، عن طريق جعل قلبهم يضرب بسرعة. و من ثم سيقومون بممارسة التنفس البطني.

2. اعطيهم التعليمات. سيقوموا بتمرين القفزات او اي نشاطات جسدية اخرى مثل الركض في مكانهم (راوح مكانك) لمدة دقيقة. عندما تقول "توقف" سيتمرون على تمرين التنفس البطني حتى يطفئون كل الشمعات (عن طريق النفخ) و خفض الاصابع الخمسة كل.

نصيحة مهمة

عدل هذا التمرين بحيث يستطيع الطلاب ذوي الاعاقة المشاركة فيه اذا تطلبت الحاجة.

3. اطلب منالطلاب ان يقوموا بتمرين القفزات لمدة دقيقة. ثم قل "توقف". ثم اطلب منهم ان يقوموا بالتنفس البطني.

4. اسال الطلاب كيف كان شعورهم حال توقفهم من القفز مباشرة (او التمرين الجسدي الاخر) ، و كيف يشعرون الان بعد ان قاموا بالتنفس البطني.

5. قم بتكرار تمرين القفز (او التمرين الجسدي الاخر) ، و لكن هذه المرة اطلب من الطلاب ان يحاولوا العد الى الرقم 5 لتهدئة مشاعرهم.
6. مرة اخرى، اسال الطلاب كيف كان شعورهم حال توقفهم من القفز مباشرة (او التمرين الجسدي الاخر) ، و كيف يشعرون الان بعد ان قاموا العد الى الرقم 5.

التطبيق

النشاط: إضافة المزيد من الأدوات

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: فردي

1. اسال: "ما هي استراتيجيات التهدئة التي تعلمتها اليوم؟" (التنفس البطني ، و العد الى الرقم 5).
2. قم بالطلب من متطوع لايجاد الصور لكل استراتيجية و اضافتها لمجموعة معدات تهدئة المشاعر (Toolkit).
3. قم باعطاء الطلبة مجموع معدات تهدئة المشاعر الخاصة بهم (Toolkit) و اقلام الصبورة.
4. قم باعطاء التعليمات للطلبة لاضافة التنفس البطني و العد الى الخمسة الى مجموع معدات تهدئة المشاعر الخاصة بهم (Toolkit).
5. اعطي واجب بيتي للطلاب ليقوموا به قبل لدرس القادم. على الطلاب ان يستعملوا احدي استراتيجيات التي تعلموها في الصف اليوم في حياتهم الحقيقية. و ان يصبحوا جاهزين ليتكلموا عن ذلك.

الأسبوع 10, الدرس 3: تهدئة مشاعرنا

الكفاءة: الضبط العاطفي
الموضوع: ضبط العواطف

ملخص الدرس (ساعتان)

1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة)
صفحة 19 في مورد خطط الدرس
2. درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة)
تهدئة مشاعرنا
3. العاّب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة)
درجات العواطف (30 دقيقة) – صفحة 40 في مورد العاّب التعلم الاجتماعي-العاطفي
غير شكلي , غير مشاعري (30 دقيقة) – صفحة 42 في مورد العاّب التعلم الاجتماعي-العاطفي
4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة)
صفحة 21 في مورد العاّب التعلم الاجتماعي-العاطفي

درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي: تهدئة مشاعرنا

الكفاءة: الضبط العاطفي	النموذج: 3
الموضوع: ضبط العواطف	الاسبوع: 10
المدة: 30 دقيقة	الدرس: 3

الهدف من الدرس

في نهاية الدرس, ينبغي ان يكون الاطفال قادرين على:

- تحديد طرق تهدئة العواطف.
- إظهار طرق مختلفة من تهدئة السلوك الاندفاعي .
- تحديد وإظهار التنفّس البطيئ، عد إلى الخمسة وتحدث مع نفسك بتتغيم وتهدئة الشيء بمثابة تهدئة النمط .
- ميّز الذي يهدئ النمط المناسب في الحالة.

الموارد المطلوبة:

- البيان التوضيحي الذي يقول: "أدوات تهدئة المشاعر" .
- ورقة.
- مؤشرات/أقلام.
- شريط.
- صور أدوات تهدئة المشاعر (من الدرس 10.1).
- صور السيناريوهات (انظر الملحق).

الإعداد المطلوب:

- إعداد صور أدوات تهدئة المشاعر
- إعداد صور السيناريوهات

لمحة عامة عن الدرس:

يبدأ المنشط الدرس بنشاط التنبيه الذهني ثم يشارك الأطفال واجباتهم المدرسية بشكل ثنائي. يشرح المنشط استراتيجيتين جديدتين للتهدة مع الأطفال (تهدة الجسم والهمة) ويمارس الأطفال تقنيات جديدة قبل إضافتها إلى مجموعة الأدوات. ثم يرسم الأطفال أربع استراتيجيات (4) للتهدة قد تعلموها. يضع المنشط أربعة سيناريوهات عن الإجهاد على الجدران ويتجول الأطفال حولها ويقررون أي استراتيجية تهدة المشاعر سوف يستخدمونها لكل من السيناريوهات. ينهي الصف الدرس بمراجعة مجموعة الأدوات.

الخطوات الواجب اتباعها

الإحماء

النشاط: الإنتباه – الشد و الإرخاء

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: فردي

- اطلب من الطلاب ان يجلسوا بثبات و بشكل طولي (ممدد) و التحضير لنشاط اليقظة
- اسمح للطلاب بالجلوس بصمت لمدة 30 ثانية الى دقيقة بحسب قابليتهم على الجلوس بثبات.
- اذكر
- مدد ضهرك بشكل اطول و لفترة اطول موصلا راسك الى السماء. تنفس ببطيء. قم بعملية الزفير ببطيء و اعمل على ان تريح نفسك.
- اقبض (شد) اصابع قدميك ، ثم اتركها ، ستشعر بالحرارة تخرج من اصابع قدميك . قم بعصر (شد) العضلات في سيقانك و ركبتك ، و الان اتركهم يسترخون بشكل كامل و اشعر بالحرارة تخرج من سيقانك .
- اقبض (شد) بطنك ثم دع الحرارة تدفئ مقعدك حالما تسترخي . قم بشد (سحب) عضلات بطنك الى الداخل ، من ثم اتركهم و اشعر بالدفء يشع الى الخارج .
- اشعر بان كتفيك تشد و من ثم استرخي مطلقا الحرارة . ارفع كتفك الى الاعلى ليصلوا الى حد اذنك ، ثم اتركهم لينزلوا اسفل ضهرك ، مستشعرا خروج الحرارة .
- شد اذرعك و من ثم استرخيهم و اترك الحرارة تخرج من اطراف اصابعك. اشعر بالحرارة تخرج من رقبتك و قم بالالتفاف حول راسك . اشعر بان كل جسمك يتدفأ و يسترخي .
- بهدوء و روية قم بجذب انتباه الطلاب الى التركيز .

العرض

النشاط: إستراتيجيات تهدة المشاعر

الزمن: 10 دقائق

الترتيب: الصف بأكمله



1. بين ان الطلاب سيتعلمون اليوم استراتيجية اخرى لتهدئة مشاعرهم تسمى المادة المهدئة.
2. بين عندما تكون لديك مشاعر قوية يمكن ان تستعمل مادة ما في الغرفة للمساعدة في تهدئة مشاعرك. قم باعطاء مثال شخصي. هذا المثال يجب ان يغير ليلائم الواقع الذي انت فيه. على سبيل المثال: عندما ابدأ بالشعور بالقلق ، اقوم بامساك قلم جاف ناعم. النعومة تساعدني على الشعور بهدوء.

3. اسأل: "فكر بشي في الصف بحيث يمكن ان يساعد في جعلك هادئاً."

4. اطلب منهم ان يبحثوا في الغرفة ليروا مالذي سيعملونه او يمسونه ليساعدهم على التهدئة.

@ اذا كان هناك مجالا كافيا ادعوا الطلاب لكي يمشوا بهدوء الى هذه الشيء. اما اذا كان صفك كبيرا جدا لعمل هذه الشيء اطلب منهم الجلوس و التفكير بالشيء الخاص بهم و من ثم يتشاركوا مع زميل

5. اخبر الطلاب ان يتذكروا اي شيء في الصف هو الشيء المهديء لهم بحيث اذا بدأت تتكون لديهم مشاعر قوية يمكنهم الذهاب الى هناك.

6. اطلب من الطلاب الذهاب الى مقاعدهم ، و ان يقوم متطوع باضافة الشيء "المادة" الى مجموعة الادوات لتهدئة المشاعر (Toolkit)



7. وضح بان بعض الاحيان تاتينا مشاعر قوية عندما نكون لوحدها. عندما يحدث هذا يمكنك استعمال استراتيجية الدندنة (الغناء بصوت منخفض). قل بانك عندما تكون وحيدا و لن تشتت افكار الآخرين فان غناء او دندنة اغنية و بهدوء يمكن ان يكون طريقة لتهدئة المشاعر.

8. اطلبوا من الطلاب ليفكروا باغاني يمكن ان تساعدكم بالتهدئة.

9. اطلب من بعض الطلاب ان يشاركوا الاغنية او الدندنة التي يغنوها مع البقية للبقاء هادئين. اذا كان طلاب الصف يعرفون الاغنية ، فليغنوا او يدندنوا معا جميعا.

10. اطلب من متطوع ان يقوم باضافة دندنة لحن ما الى مجموعة الادوات لتهدئة المشاعر (Toolkit).

الممارسة

النشاط: إستراتيجيات الرسم
الوقت: 5 دقائق
الترتيب: فردي

1. قم بتمزيق الاوراق الى 4. و اعطي كل طالب 4 قطع صغيرة من الورق و قلم صبورة و الوان.

2. اطلب من الطلاب ان يرسموا احدى استراتيجيات تهدئة المشاعر على قطع الاوراق الاربعة (التنفس البطني ، العد الى الرقم 5 ، الشيء (المادة) المهدئة ، التكلم مع الذات او الدندنة بهدوء. خذ خمس دقائق لرسم صورة لكل استراتيجية من استراتيجيات التهدئة.

نصيحة مهمة

اذا كان طالب ما غير قادر على الرسم بسبب الاعاقة ، اعمل على ان يقوم باستعمال نظام الصداقة (الاستعانة بزميل) و وضعه مع طالب اخر يستطيع الرسم معه

التطبيق

النشاط: مطابقة الإستراتيجيات مع السيناريوهات

الوقت: 10 دقائق

الترتيب: فردي

1. ضع اربع صور لاربع سيناريوهات مختلفة: العراك مع الاشقاء او الاصدقاء ، ان يكون لديك الكثير من الواجب البيتي ، الشعور بالوحدة ، ان يفوتك شيء ممتع. (انظر الملحق)

نصيحة مهمة

قم بمراجعة السيناريوهات للتأكد من أنها لا تثير مشاعر سلبية لدى الطلاب

2. وضح بانك قد وضعت اربع سيناريوهات مختلفة حيث يمكن ان يحتاج الطلاب الى استعمال استراتيجيات تهدئة المشاعر. اخبرهم بان السيناريوهات الاربعة هي: (العراك مع الاشقاء او الاصدقاء ، ان يكون لديك الكثير من الواجب البيتي ، الشعور بالوحدة ، رؤية شيء مخيف)
3. اطلب من الطلاب المشي الى كل من السيناريوهات و وضع (غرز) اي من استراتيجيات تهدئة المشاعر سيتعملون في ذلك الموقف.
4. بعد ان يقوم الطلاب بوضع استراتيجياتهم اطلب منهم بالجلوي مرة اخرى.
5. قم بمراجعة الاستراتيجيات التي تعلمها الطلاب باستعمال مجموعة الادوات لتهدئة المشاعر (Toolkit).
6. اسأل: لماذا ستعمل استراتيجيات مختلفة لسيناريوهات مختلفة؟

الأسبوع 11 : المراجعة والتقييم

الأسبوع 11 هو اسبوع المراجعة والتقييم الذي يختلف عن أسابيع التعليمات الأخرى. يجب على المنشطين الاختيار من مختلف أنشطة المراجعة والتقييم أدناه. كل نشاط مراجعة / تقييم تكون لمدة / أو وقت محدد ونتائج التعلم المقصودة .

قم بإنشاء والحفاظ على ورقة التتبع (النموذج المرفق) لكل طفل. لكل نشاط تقييم قم بتسجيل أداء الطفل على مقياس من 1-5 .

1 = غير مرض

2 = يحتاج إلى تحسين

3 = يحقق التوقعات

4 = يتجاوز التوقعات

5 = استثنائية

ملاحظة للمدرس: ينبغي أن تبدأ جميع الدروس بنشاط التنبيه الذهني الذي تم القيام به من قبل الطلاب خلال الأسابيع 3-6 (الشدة والإرخاء، هز كل شيء خارجاً، حواس البطل الخارق، التوعية الحسية، والخطوات الواسعة)

الوحدة: 3

الاسبوع: 7-

الكفاءة: بناء الدماغ و التنظيم العاطفي

الموضوع: افهم عواطفك

10

اهداف الدرس:

بحلول نهاية الدرس ينبغي أن يكون الطلاب قادرين على:

→ تحديد المؤثرات الفيزيائية في أجسامهم التي تساعد على تحديد وتسمية مشاعرهم بما في ذلك القلق.

→ تسمية مجموعة متنوعة من المشاعر: سعيد، وحيد، خائف، يشعر بالملل، غاضب، حزين، مضطرب، مندهش، قوي، فخور، خائف، سعيد، خجول، قلق، متعب، حب.

→ تحديد المشاعر التي تشعر بأنها جيدة وغير جيدة .

- تسمية المشاعر عندما يتم عرضها مع المؤثرات البيئية والمحيطية و / أو الفيزيائية .
- وصف كيفية استخدام الحالات المختلفة التي تجعلك تشعر .
- تحديد الحالات التي تتطلب استخدام استراتيجيات إدارة المشاعر.
- التعرف على كيفية ارتباط المشاعر بالسلوك.
- تحديد المدرك و / أو الزميل لأجراء محادثات معه عندما تعاني من مشاعر قوية.
- تحديد الطرق المناسبة للتعبير عن مجموعة من المشاعر.

الأسبوع 11, الدرس 1: المراجعة والتقييم

ملخص الدرس (ساعتان)
1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة). صفحة 19 في مورد خطط الدرس 2. درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة) إختر أنشطة التقييم أدناه 3. ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة) بماذا أشعر اليوم (30 دقيقة) – صفحة 30 في مورد ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي النمر النمر الأسد الأمريكي (30 دقيقة) – صفحة 37 في مورد ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي 4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة) صفحة 21 في مورد ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي

الأسبوع 11, الدرس 2: المراجعة والتقييم

ملخص الدرس (ساعتان)

1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة).
صفحة 19 في مورد خطط الدرس
2. درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة)
إختر أنشطة التقييم أدناه
3. ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة)
قراءة القصص (30 دقيقة) – صفحة 33 في مورد ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي
دع الفلاح ينام (30 دقيقة) – صفحة 28 في مورد ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي
4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة)
صفحة 21 في مورد ألعاب التعلم الاجتماعي-العاطفي

الأسبوع 11, الدرس 3: المراجعة والتقييم

ملخص الدرس (ساعتان)

1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة).
صفحة 19 في مورد خطط الدرس
2. درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة)
إختر أنشطة التقييم أدناه
3. العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة)
درجات العواطف (30 دقيقة) – صفحة 40 في مورد العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي
الصورة المنعكسة في المراة (30 دقيقة) – صفحة 35 في مورد العاب التعلم
4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة)
صفحة 21 في مورد العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي

أنشطة التقييم:

بطاقات المشاعر:

التقييم: فهم وتحديد المشاعر

الموارد المطلوبة: بطاقات المشاعر من الدرس 8.1 (سعيد، حزين، خائف، مندهش، غاضب، فخور)

الإعداد المطلوب: إعداد البطاقات التعليمية (يجب أن يكون من الدرس 8.1)

الوقت: 15 دقيقة

الترتيب: كامل المجموعة

التسجيل:

غير مرضي - لم يتمكن من تخمين المشاعر على أساس التصورات المناسبة
يحقق التوقعات - كان قادراً على تخمين نصف المشاعر بناءً على تصورات الشريك المناسبة
يتجاوز التوقعات - كان قادراً على تخمين جميع المشاعر على أساس تصورات الشريك المناسبة

1. كصف قم بمراجعة بطاقات المشاعر ثم احمل واحدة من بطاقات الشعور (سعيدة، حزينة، خائفة، مندهشة، غاضبة، فخورة) ويجب على الصف أن يوضحوا كيف يبدو هذا الشعور. استكمل جميع المشاعر (سعيدة، حزينة، خائفة، مندهشة، غاضبة، فخورة) مرة واحدة على الأقل.

2. اطلب من الأطفال أن يشتركوا بشكل ثنائي ويناقشون كيف يكون الشعور.

3. اطلب من الأطفال أن يشكّلوا ثنائيات وينبغي أن يوضح واحد منهم المشاعر في حين أن الآخر يجب عليه تخمين ما يشعرون به. لديهم دقيقة واحدة لتخمين العديد من المشاعر بقدر ما يستطيعون قبل انتقالهم الى شعور آخر .

4. تعقّب كم يكون عدد المشاعر التي يستطيعون تخمينها في 1 دقيقة .

5. هذا يمكن أن يتكرر عدة مرات كما تريد مع الأطفال الذين يجدون شركاء جدد للعب معهم .

تمرير الشعور:

التقييم: فهم المشاعر عند حدوثها
الموارد المطلوبة: الطباشير أو اللصق
الإعداد المطلوب: لا يوجد
الوقت: 10 دقيقة
الترتيب: كامل المجموعة
التسجيل:

- 1 = غير مرضي - الطفل لا يستطيع أن يدرك سيناريو لشعورهم
- 2 = يحتاج إلى تحسين - الطفل يذكر سيناريو مناسب لشعورهم
- 3 = يحقق التوقعات - الطفل يذكر سيناريو لشعورهم بأنه سيكون غير مناسب
- 4 = يتجاوز التوقعات - الطفل يذكر سيناريو ملائم لشعورهم
- 5 = استثنائية - الطفل يذكر وبسرعة السيناريو المناسب لشعورهم

1. قسّم الصف إلى ثلاث مجموعات في حين يتم إجراء التقييم للمجموعات الأخرى واطلب من بقية الصف أن يقوموا بالنشاط الفردي مثل رسم صورة للوقت الذي يشعرون فيها بالسعادة.
2. بالنسبة للأطفال الذين يتم تقييمهم اطلب منهم الوقوف في دائرة .
3. قل لهم: أن الأطفال عليهم وصف الحالات المختلفة التي تجعلهم يشعرون. سيقوم الصف بتمرير قطعة من الطباشير في جميع أنحاء الدائرة بينما الجميع يصفقون للفوز. عندما تقول "قف!" فإن أيًا كان حامل الطباشير عليه أن يكرّر ما تقوله وإكمال الجملة بالقول أنا "أشعر" ومن ثم قل الشعور. على سبيل المثال، يمكنك القول "أنا أشعر بالحزن عندما". إن الشخص الذي يمسك بالطباشير سيقول مثلاً "أنا أشعر بالحزن عندما يسخر الناس مني."
4. ابدأ بتمرير الطباشير حول الدائرة والتصفيق للفوز. قل "قف!" على مختلف الأطفال استخدام واحدة ممالي:

أشعر بالسعادة عندما ...
أشعر بالحزن عندما ...
أشعر بالخوف عندما ...
أشعر بالدهشة عندما ...
أشعر بالغضب عندما ...
أشعر بالفخر عندما ...

5. تعقّب أي من الأطفال يذكر السيناريوهات المناسبة لمشاعرهم .

رسم مشاعري:

التقييم: فهم المشاعر

الموارد المطلوبة: ورقة، مؤشرات / الأقلام

الإعداد المطلوب: لا يوجد

الوقت: 20 دقيقة

الترتيب: بشكل فردي / بشكل ثنائي/ كامل المجموعة

التسجيل:

يحتاج إلى تحسين - طفل لم يرسم أو رسم صورة لا صلة لها بالموضوع وبدون أي تفسير
يحقق التوقعات - طفل رسم الصورة التي تصوّر بدقة التعبيرات الفيزيائية للشعور

1. اعطي الأطفال بضع دقائق لرسم ما شعروا به عندما كان لديهم واحد من المشاعر الرئيسية الستة في الأسبوع الماضي (سعيدة، حزينة، خائفة، مندهشة، غاضبة، فخورة) .
2. اعطي كل طفل ورقة وبعض المؤشرات والطباشير أو الأقلام الملونة.
3. عندما ينتهي الأطفال من الرسم اجمعهم في ثنائيات ليشاركوا رسوماتهم. قل لهم أن يتحدثوا عن ماذا كان شعورهم وكيف كانوا يشعرون به .
4. بعد أن يتحدث جميع الأطفال وبشكل ثنائي لبضع دقائق اجمع الصف مرة أخرى. قم بتوجيه النقاش مع الأطفال حول كيف تكون المشاعر المختلفة. استخدام الأسئلة التالية كمبادئ توجيهية:
 - a. كيف كان الشعور المختلف؟
 - b. هل كانت بعض المشاعر أكثر من جيدة والبعض الآخر لم تكن جيدة؟
 - c. هل ما حدث يؤثر على الشعور الذي شعرت به؟
 - d. ما أوجه الشبه والاختلاف الذي رأيته بين المشاعر المختلفة؟
5. مراجعة المحادثة. تسليط الضوء على أنهم شعروا بمشاعر مختلفة اعتماداً على ما كان يحدث من حولهم. لاحظ أيضاً أن لديهم بعض المشاعر الجيدة وبعض المشاعر الغير جيدة. فليعلموا أنك ستناقش هذا أكثر في الدرس القادم.

سيناريوهات الشعور:

التقييم: التنبؤ بالمشاعر
الموارد المطلوبة: بطاقات الشعور والشريط
الإعداد المطلوب: إنشاء بطاقات المشاعر (من الدرس 8.1)
الوقت: 15 دقيقة
ترتيب الصف: كامل المجموعة

التسجيل:

- 1 = غير مرضي - الطفل لا يشارك بنشاط في النشاط
 - 2 = يحتاج إلى تحسين - الطفل يختار على الأغلب مشاعر غير مناسبة ولا يقدم مبررات لماذا ذهب إلى اختيار هذا الشعور
 - 3 = يحقق التوقعات - الطفل يختار على الأغلب مشاعر مناسبة ويقدم بعض المبررات لماذا ذهب إلى اختيار هذا الشعور
 - 4 = يتجاوز التوقعات - الطفل يختار مشاعر مناسبة ويقدم بعض المبررات لماذا ذهب إلى اختيار هذا الشعور
 - 5 = استثنائية - الطفل يختار مشاعر مناسبة ويقدم مبررات واضحة ومنطقية لماذا ذهب إلى اختيار هذا الشعور
7. اربط بطاقات المشاعر (سعيدة، حزينة، خائفة، مندهشة، غاضبة، فخورة) في جميع أنحاء الغرفة .
8. اشرح للأطفال أنك ستقرأ سيناريوهات مختلفة. بعد قراءة السيناريو سيفكر الأطفال بكيف سيكون شعورهم ثم انتقل إلى الشعور الذي يتوقعون أنهم سيشعرون به في هذه الحالة.
9. بعد قراءتك كل سيناريو اطلب من عدد قليل من الأطفال ليشاركوا السبب في أنهم سيشعرون بهذه الطريقة. تأكد من أنك تسأل أطفال مختلفين .

نصيحة مهمة

أي تصرف أو استجابة عاطفية قوية ستكون علامة على أن الطفل يحتاج إلى دعم إضافي أو إحالة محتملة.

10. اقرأ السيناريوهات التالية .

- a. يتم تقديم طعامك المفضل على طاولة العشاء .
 - b. يأخذ صديقك لعبتك المفضلة.
 - c. تسمع ضوضاءاً (ضجيجاً) من الخارج في الوقت الذي تكون فيه نائماً.
 - d. ينتقل أعز أصدقائك إلى مكان آخر لذلك لن تتمكنوا من اللعب والذهاب معاً إلى المدرسة.
 - e. تحصل على درجة جيد جداً في الاختبار.
 - f. شخص لم تره منذ فترة طويلة وعندما تأتي من المدرسة إلى المنزل تراه في منزلك.
 - g. مقدم الرعاية يمنحك عناق كبير عندما تراهم بعد المدرسة.
11. اطلب من جميع الأطفال الجلوس مرة أخرى ثم ذكّرهم بأن كل شخص يشعر بطريقة مختلفة في أي حالة ولكن يمكنهم التنبؤ (كما فعلوا تماماً) على الأرجح بماذا سيشعرون في بعض الحالات.
12. في الوقت الذي لا يمكنهم التنبؤ دائماً بمشاعرهم فانه من الجيد معرفة متى يمكنهم التنبؤ بمشاعرهم.

إعادة صياغة أنماط التفكير السلبية:

التقييم: القدرة على فهم كيف يمكن لأنماط التفكير السلبية أن تؤثر وتتنبأ بالمشاعر
الموارد المطلوبة: بيان توضيحي وورقة وقلم
الإعداد المطلوب: (اختياري) اكتب "تفسيرات الأفكار" على قطعة ورقة لكل مجموعة.
الوقت: 15 دقيقة
الترتيب: بشكل فردي

التسجيل:

الأطفال الصغار في السن:

يحقق التوقعات – حدّد بدقة أنماط التفكير السلبية
يحتاج إلى تحسين - لا يحدّد بدقة أنماط التفكير السلبية

الأطفال الكبار في السن:

- 1 = غير مرضي - لم يحدد بشكل صحيح نمط التفكير السلبي ولم يعطي السبب لماذا كان هذا النمط من التفكير ولم يقدّم إعادة صياغته بشكل مناسب.
- 2 = يحتاج إلى تحسين - ربما حدّد نمط التفكير بشكل صحيح وحاول أن يشرح لماذا كان هذا النمط من التفكير ولكن كان غير صحيحاً ولم يقدّم إعادة صياغته بشكل مناسب.
- 3 = يحقق التوقعات – حدّد نمط التفكير بشكل صحيح وحاول أن يشرح لماذا كان هذا النمط من التفكير ولكن لم يكن صحيحاً تماماً وحاول إعادة صياغته.
- 4 = يتجاوز التوقعات - حدّد نمط التفكير بشكل صحيح وأوضح لماذا كان هذا النمط من التفكير وحاول إعادة صياغته
- 5 = استثنائية - حدّد نمط التفكير بشكل صحيح وأوضح لماذا كان هذا النمط من التفكير وحاول إعادة صياغته بنجاح لتحقيق نتيجة إيجابية

1. قسّم الأطفال إلى أربع مجموعات .

2. سيتلقى كل مجموعة "الأفكار" التي تتوافق مع واحد من أنماط الأفكار السلبية الأربعة .

3. قراءة (إذا كان الأطفال قادرين على القراءة) واحدة من الأفكار التالية وتوزيع المؤشرات وورقة البيان التوضيحي لكل مجموعة .

أ. أختي غاضبة حول ما أعدناه للعشاء. يجب أن يكون هذا خطأً لأنني ساعدت أمي في اعداد ذلك.

الجواب: الاحساس بالاساءة

a. لم يعمل زميلي نصف المشروع المطلوب منه لذلك لم نحصل على درجة جيدة .

الجواب: القاء اللوم على الآخر

b. ضيعتُ هدفاً في مباراة لكرة القدم يوم أمس فأنا سيئ جداً في لعبة كرة القدم .

الجواب: حمل نفسه بشكل سلبي أكثر من اللازم

c. ضيعتُ الكرة عندما كنا نلعب الرياضة. أنا دائماً الأسوأ في كل ما نقوم به.

الجواب: أبيض وأسود

نصيحة مهمة

هذه الأمثلة عن الحالات السلبية. كن على علم بأن الأطفال قد يصبحوا بانسين. انتبه لهذه المشاعر وقم بتهدئتهم إذا لزم الأمر.

4. في مجموعاتهم يجب على الأطفال أن يجيبوا على الأسئلة الثلاثة التالية على السبورة الورقية أو السبورة:

a. ما نوع نمط التفكير السلبي الذي لديك؟ (الاحساس بالاساءة، القاء اللوم على الآخر، تحمل نفسك

بشكل سلبي أكثر من اللازم، أبيض وأسود)

b. لماذا ذلك النوع نمط من أنماط التفكير السلبي؟

c. كيف يمكنك إعادة صياغة الأفكار التي تؤدي إلى نتائج إيجابية؟

6. اجمع الصف بالكامل مرة أخرى وناقش كل مجموعة حول السيناريو والأجوبة .

7. تسهيل المناقشة حول كيفية التنبؤ وإدارة المشاعر بناءً على فهم أنماط التفكير السلبية. استخدم الأسئلة التالية

كمبادئ توجيهية:

a. كيف تؤثر أنماط التفكير السلبية على حياتنا ومشاعرنا؟

b. ماذا يمكننا أن نفعل لتجنب أنماط التفكير السلبية ونحصل على أفكار إيجابية؟

مراجعة استراتيجيات التهدة:

التقييم: ادراك استراتيجيات التهدة
الموارد المطلوبة: ورقة، مؤشرات، أدوات التحكم بالمشاعر (من الدرس 10.1)، صور لأدوات مختلفة (من الدرس 10.1)
الإعداد المطلوب: إعداد أدوات التحكم بالمشاعر وصور لأدوات مختلفة (من الدرس 10.1)
الوقت: 25 دقيقة
الترتيب: بشكل فردي / كامل المجموعة

التسجيل:

- 1 = غير مرضي - لا يمكن تسمية استراتيجية التهدة
- 2 = يحتاج إلى تحسين - يمكن تسمية استراتيجية تهدة واحدة
- 3 = يحقق التوقعات - يمكن تسمية استراتيجيتين للتهدة
- 4 = يتجاوز التوقعات - يمكن تسمية ثلاثة استراتيجيات للتهدة
- 5 = استثنائية - يمكن تسمية أربعة استراتيجيات للتهدة

1. اسأل الأطفال أن يكتبوا أو يرسموا استراتيجيات التهدة الأربعة التي تعلموها والتي هي في أدوات تهدة المشاعر الخاصة بهم.

2. اجمع هذه الرسوم لتقييم ما إذا كان الأطفال استطاعوا أن يسموا / يرسموا استراتيجيات التهدة.

التنفس البطني

3. اعرض على الأطفال صورة للتنفس البطني. اسأل الأطفال هل يتذكرون ما تعلموه سابقاً عن التنفس البطني (في الوحدة 2 لتركيز الانتباه) .

4. شرح أنهم سيراجعون كيف يكون التنفس البطني وممارستها كصف .

5. قل:

- "وقف باستعداد وضع احدى يديك على بطنك واليد الأخرى أمامك ثم مدد أصابعك فسيبدو يدك مثل نجمة وسيبدو أصابعك مثل شمعة.
- تنفس ببطء وكأنك تشم زهرة لمدة 4 ثوان. ثم ابقِ تلك الرائحة في أنفك لمدة ثانيتين .

- تنفّس بفمك لمدة 4 ثوان وكأنك تنفخ على شمعة. فعندما تستخدم كل الهواء من فمك فسيخمد إحدى الأصابع وبالتالي ستطفئ الشمعة الأولى.

6. اسأل الأطفال إذا كانوا يشعرون بأن بطونهم ترتفع في أيديهم.
7. وضّح ذلك بوضع يدك على بطنك.
8. قم بممارسة التنفّس البطني مع المتعلمين بخمس تنفيسات وبالتالي فانهم "سيطفئون كل الشموع" (والتي هي أصابعهم).
9. اشرح أن التنفّس البطني هو فقط واحد من الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها .
10. اطلب من أحد المتطوعين إضافة التنفّس البطني إلى أدوات تهدئة المشاعر

العد إلى الخمسة:

11. اسأل ما إذا كان أي من الأطفال يمكنه أن يثبت كيف نعد إلى 5 وبعد أن يثبت ذلك اطلب من الصف أن يقوموا بالعد إلى 5 وببطء مع أخذ نفس بين كل رقم .
12. اسأل الأطفال لماذا يعتقدون أن العد إلى 5 يساعدنا في التحكم بالمشاعر.
أجوبة المثال: إنها تسمح لنا أخذ بضع ثوان بعيداً عن جعلنا نواجه مشاعر قوية فإنها تجبرنا على التنفس وتعطينا فكرة عن ما الحدث الذي تسبب لنا بهذه المشاعر القوية.
13. مراجعة إجابات الأطفال - انها تسمح لك بتخليص نفسك من كل ما يجعلك تشعر شعوراً قوياً. كما انها تعطيك الوقت للتفكير والتفكير إذا كان حقاً تستحق الحصول على ذلك وتعمل جاهداً من أجل ذلك .
14. اسأل اذا كان بإمكانهم التفكير بالوقت عندما يستخدمون العد إلى 5.
15. اطلب من أحد المتطوعين إضافة العد الى 5 إلى أدوات تهدئة المشاعر

الشيء المهدئ:

16. اشرح أنه عندما يحصل لأحدكم مشاعر قوية في مكان معزول فان شيء ما في الغرفة تعرفها ستساعدك على تهدئة المشاعر. اعطي مثلاً شخصياً - "على سبيل المثال، عندما أبدأ في الشعور بالقلق فانني أمسك بقلم بارد لأن النعومة تساعدني على الشعور بالهدوء ."
17. اسأل الأطفال أن يفكروا بسرعة بشيء في الصف والتي يمكن أن تساعد في تهدئة مشاعرهم واطلب منهم أن يلقوا نظرة في الغرفة ليروا أي شيء عليهم الذهاب اليه أو لمسه لتهدئة مشاعرهم.
18. إذا كان هناك مساحة كافية في الصف فاطلب من الأطفال المشي بهدوء إلى هدفهم. فإذا كان صفك كبير جداً للقيام بذلك فاطلب منهم الجلوس والتفكير في موضوعهم وثم مشاركتهم مع شريك. أخبر الأطفال أن عليهم أن يتذكروا هذا الشيء الموجود في الصف والذي هدئ مشاعرهم بحيث عندما يشعرون بمشاعر قوية عليهم الذهاب الى ذلك الشيء أو لمسه .
19. اطلب من الأطفال أن يجلسوا في مقاعدهم واطلب من أحد المتطوعين إضافة "الشيء المهدئ" إلى أدوات تهدئة المشاعر.

همهمة نغمة أو أغنية:

20. اشرح أنه في بعض الأحيان نشعر بمشاعر قوية تحدث لنا عندما نكون وحيدين. في هذه الحالة يمكن أن نستخدموا استراتيجيات أخرى. قل لهم عندما نكونوا لوحدهم ولكي لا تربكوا الناس الآخرين فعليكم بالغناء بهدوء أو همهمة أغنية والتي يمكن أن تكون وسيلة للتهنئة .

21. اسأل الأطفال التفكير في الأغاني التي يمكنها أن تساعدكم في إبقائهم هادئين.

22. اطلب من عدد قليل من الأطفال أن يشاركوا بأغنية التي ينبغي عليهم غناؤها أو هممتهما ليبقوا هادئين. إذا كان هناك في الصف من يعرف ذلك فاطلب منه أن يغني / يهيمهم لكل الصف .

23. اطلب من أحد المتطوعين إضافة "همهمة رنة أو أغنية" إلى أدوات تهنئة المشاعر.

مطابقة الاستراتيجيات والسيناريوهات:

التقييم: تحديد وتحليل أي استراتيجية غير مناسبة

الموارد المطلوبة: ورقة، مؤشرات / طباشير ملون، صور للسيناريوهات الأربعة، شريط ،

الاعداد المطلوب: قم بإعداد أربعة صور لسيناريوهات مختلفة (من الدرس 10.3)

الوقت: 15 دقيقة

الترتيب: بشكل فردي / كامل المجموعة

التسجيل:

- 1 = غير مرضي - لم يضع أي استراتيجيات بشكل مناسب
- 2 = يحتاج إلى تحسين - وضع استراتيجية واحدة بشكل مناسب
- 3 = يحقق التوقعات - وضع استراتيجيتين بشكل مناسب
- 4 = يتجاوز التوقعات - وضع ثلاث استراتيجيات بشكل مناسب
- 5 = استثنائية - وضع كل الاستراتيجيات الأربع بشكل مناسب

1. مَزَق قطع من الورق إلى أربعة أجزاء. اعطي لكل طفل 4 قطع صغيرة من الورق ومؤشر أو تلوين.

2. اطلب من الأطفال أن يرسموا استراتيجيات تهنئة المشاعر على الأجزاء الأربعة للورقة (التنفّس البطني؛ العد إلى 5؛ الشيء المهدئ؛ التكلم مع نفسك أو الطنين بهدوء). اعطهم 5 دقائق لرسم صورة لكل استراتيجية من استراتيجيات تهنئة المشاعر. اطلب منهم أن يكتبوا اسمهم على الجزء الخلفي من رسوماتهم.

3. ضع 4 صور لسيناريوهات مختلفة. يمكن الاعتماد على هذه السيناريوهات بحسب ظروف الإرهاق التي قد تكون لدى الأطفال. بعض الأمثلة على ذلك "يتقاتلون مع أخوتهم، لديهم الكثير من الواجبات المنزلية، يشعرون بالوحدة، يرون شيء مخيفاً.

4. اشرح لهم أنك وضعت 4 سيناريوهات مختلفة التي قد يحتاج إليها الأطفال لاستخدامها كاستراتيجيات التحكم بمشاعرهم. قل لهم: السيناريوهات الأربعة (على سبيل المثال، القتال مع الأشقاء، وجود الكثير من الواجبات المنزلية، الشعور بالوحدة، رؤية شيء مخيف). اطلب من الأطفال أن يروا كل السيناريوهات ويقوموا بلصق استراتيجية التحكم بالمشاعر المناسبة والتي ينبغي عليهم استخدامها في هذه الحالة.

5. بعد أن ينتهي الأطفال من وضع استراتيجياتهم، اطلب منهم أن يجلسوا في مقاعدهم.

6. مراجعة الاستراتيجيات التي تعلمها الأطفال باستخدام أدوات التحكم بالمشاعر. اسأل الأطفال أن يشاركوا بالسبب الذي دفعهم الى استخدام استراتيجيات مختلفة في سيناريوهات مختلفة.

الأسبوع 12, الدرس 1: بماذا يشعرون؟

الكفاءة: المهارات الاجتماعية الإيجابية
الموضوع: تحديد مشاعر الآخرين

ملخص الدرس (ساعتان)

1. فتح المظلة (البداية الافتتاحية) (15 دقيقة)
صفحة 19 في مورد خطط الدرس
2. درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة)
بماذا يشعرون؟
3. العا ب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة)
درجات العواطف (30 دقيقة) – صفحة 40 في مورد العا ب التعلم الاجتماعي-العاطفي
إجعل التمثال يضحك (30 دقيقة) – صفحة 51 في مورد العا ب التعلم الاجتماعي-العاطفي

4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة)
صفحة 21 في مورد العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي

درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي: بماذا يشعرون؟

النموذج: 4
الاسبوع: 12
الدرس: 1

الكفاءة: المهارات الاجتماعية الايجابية
الموضوع: تحديد مشاعر الاخرين
المدة: 30 دقيقة

الهدف من الدرس

في نهاية الدرس, ينبغي ان يكون الاطفال قادرين على:

- تسمية و معرفة شعور الاخرين.
- استخدام القرائن الظرفية, المادية و اللفظية لتحديد شعور الاخرين

الموارد المطلوبة

- بلا

الإعداد المطلوب

- بلا

لمحة عامة عن الدرس

يبدأ الدرس بنشاط ذهني. التلاميذ يشاركون فيما بينهم كيف ان المشاعر المختلفة تجعلهم يشعرون (المشاعر من الدرس 8.1). المدرس يقود الاطفال في نشاط للتعرف على المشاعر لدى الاخرين و باستخدام استراتيجيات مختلفة. الصف يقوم بممارسة هذه الاستراتيجيات عن طريق ممارسة لعبة الحزورات المشاعرية. المدرس يقود مناقشة ختامية عن صعوبة و فوائد قراءة عواطف الاخرين.

الخطوات الواجب اتباعها

الإحماء

النشاط: الإنتباه – الحب واللفظ

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: فردي

1. اطلب من الطلاب ان يجلسوا بثبات و بشكل طولي (ممدد) في مقاعدهم للتحضير لنشاط اليقظة.
2. اذكر:
 - اليوم سنركز على حب بعضنا البعض و حب من هم حولنا.
 - اغمض عينيك و قم بتهدة تنفسك. سنقوم بتهدة افكارنا و اجسادنا. ابدأ باسترخاء كامل جسمك.
 - قم بالتنفس (شهيق و زفير) بعمق و ببطيء ، حاول تبطة تنفسك. مدد ضهرك بشكل اطول و لفترة اطول موصلا راسك الى السماء تنفس ببطيء. .
 - اشعر و كان كل جسمك يسترخي. فكر لنفسك "انا احب نفسي. انا عطوف مع نفسي. انا احترم نفسي". قم بتكرار هذا مرا و مرات لنفسك. "انا احب نفسي. انا عطوف مع نفسي. انا احترم نفسي".
 - استمر بالتنفس بعمق. اجلب انتباهك لقلبك. تستطيع ايضا ان تضع يدك على قلبك اذا رغبت في ذلك. اشعر بان قلبك يتوسع كلما تكرر "انا احب نفسي. انا عطوف مع نفسي. انا احترم نفسي".
 - فكر بشخص تحبه . يمكن ان يكون فردا من العائلة ، مثل والدتك ، او صديق . فكر لنفسك ، " امل ان تشعر بانك محبوب . امل ان تشعر باللطف . امل ان تشعر بانك تُحترم . " كرر لنفسك ، " امل ان تشعر بانك محبوب . امل ان تشعر باللطف . امل ان تشعر بانك تُحترم. " اشعر بقلبك يتوسع عندما تبعث بالحب الى الشخص الذي تفكر فيه
 - الان فكر بشخص اخر فكر بشخص يحتاج الى حب اكثر في هذا الوقت. مثلا شخص مر بيوم سيء او شخص يمر بوقت صعب . ابعث بحبك او لطفك لذلك الشخص . " امل ان تشعر بانك محبوب . امل ان تشعر باللطف . امل ان تشعر بانك تُحترم . " اشعر بان قلبك يبعث بالحب الى ذلك الشخص. " امل انك تشعر بانك محبوب. امل انك تشعر باللطف. امل ان تشعر بانك تحترم؟
 - في الدرسين القادمين سنتعلم كيف نشخص عواطف الاشخاص الاخرين و كيف نتجاوب معهم.

العرض

النشاط: إيجاد المشاعر لدى الآخرين

الزمن: 5 دقائق

الترتيب: الصف بأكمله

1. اسأل: "كيف يمكن ان تقول ما هو شعور شخص اخر؟"
2. مثال نودجي: يمكن ان يكون لديهم نفس الرد الفعل الجسدي الذي لدينا نحن ، يمكن ان نبحث عن علامات (ادلة) في جسدك ، و وجوههم ، و نبرة صوتهم واللغة.
2. وضح بان كل واحد يشعر بالاشياء بشكل مختلف قليلا، و لكن هناك بعض الاشياء عليهم البحث عنها. يمكن ان يبحثوا عن علامات في الاجسام ، وجوه ، و نبرة صوتهم واللغة
3. اطلب من متطوع ان ياتي و يعرض للطلاب شعور ما. قم بتكرار هذا مع عدد اخر من المتطوعين.

الممارسة

النشاط: موقف , جسم , مفاتيح الكلمات

الزمن: 10 دقائق

الترتيب: الصف بأكمله

1. وضح بان هناك 3 علامات مختلفة استعملت لفهم مالذي يشعر به شخص اخر (غيرنا): الموقف ، الجسم ، تلميحات لفضية (كلمات).
2. وضح بان هناك علامات (ادلة) في الموقف. اخبر الطلاب (و اكتب على الصبورة) بان عليهم ان يسالوا انفسهم- "مالذي يجري و كيف يجعل هذا الشخص يشعر (كيف يؤثر على شعوه)؟
3. وضح بان هناك علامات (ادلة) في وضع جسم الشخص و تعابير الوجه. اخبر الطلاب (اكتب على الصبورة) بان عليهم ان يسالوا انفسهم – "ما الذي يمثله وضع جسمهم؟ هل هم يبتسمون؟ يعبسون؟
4. وضح بان هناك علامات (ادلة) في الكلمات التي ينطق بها الشخص و كيف يقولها. اخبر الطلاب (اكتب على الصبورة) بان عليهم ان يسالوا انفسهم – "ما هي نبرة الصوت التي يستخدمونها؟ و ماذا عن الكلمات؟"
5. قم بمراجعة ثلاثة علامات (ادلة) مع طلاب الصف يمكن استعمالها لفهم مشاعر الشخص الاخر. عليهم ان يتذكروا الموقف ، الجسم ، الكلمات.
6. قم بتمثيل ثلاث حركات للعلامات (الادلة) الثلاثة:
 - a. الموقف- قم بتمثيل النظر من حولكم من اليسار الى اليمين و بالعكس
 - b. الجسم – مثل بانك تقوم بالبحث عن شخص في الاعلى و الاسف.
 - c. الكلمات – مثل بانك تصغي و يدك على اذنك.
7. راجع ثلاثة علامات (ادلة) لتحديد مشاعر شخص اخر و قم بتطبيقهم (تمثيل).

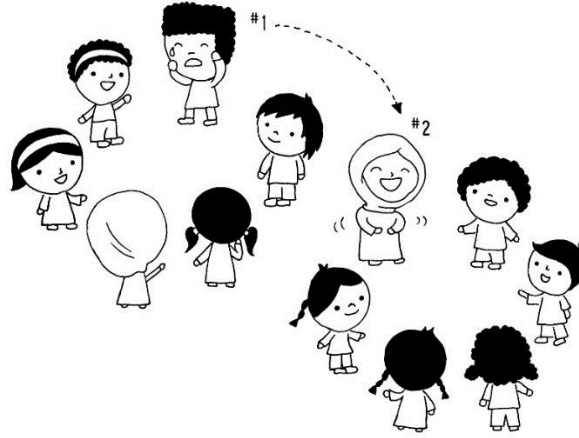
التطبيق

النشاط: تمثيلية تحزيرية عن المشاعر

الوقت: 10 دقائق

الترتيب: الصف بأكمله

1. وضح قواعد اللعبة. ستقوم بتقسيم الصف الى فريقين. كل عضو في كل فريق سيكون لديه 30 ثانية ليقوم بتمثيل اكبر عدد ممكن من المشاعر التي يمكن ان يفكر بها. ستقوم الفرق بالذهاب الى الخلف و الامام بحيث كل شخص من كل فريق سيكون عليه الذهاب واحد تلو الآخر.



2. قم بتقسيم الصف الى فريقين. قم باعطاء التعليمات مرة اخرى و حسب الحاجة ، و قم بالاجابة عن الاسئلة. لعب المسابقة لاطول فترة ممكنة.

نصيحة مهمة

تجول في الصف ة تأكد من الطلاب لا يستعملون هذه المسابقة من اجل السخرية من الآخرين بحيث يربطون عطفة معينة بشكل سلبي بطالب او مجموعة من الطلاب. اذا حدث هذا الشيء ضع حدا لهذا الشيء في الحال و بين كيف ان كل شخص يشعر بجميع هذه العواطف .

3. انهي المسابقة بسؤال الطلبة كيف كان الشعور بتجربة و تخمين مشاعر زملائهم في الصف. استفسر منهم فيما اذا كان فيها تحدي و ان كان فما هو السبب من وراء ذلك

4. وضح انه من الصعب تخمين المشاعر و لكن كلما راقبنا الموقف ، و الجسد ، و الكلمات حول مشاعر الشخص الاخر اكثر فاكثر كلما كان التخمين بشكل افضل.

5. قم بمراجعة الحركات و ان يقوم طلاب الصف كلهم بتمثيل (تطبيق) مراقبة الموقف ، الجسد ، الكلمات، لتحديد مشاعر شخص اخر.

- a. الموقف- قم بتمثيل النظر من حولكم من اليسار الى اليمين و بالعكس
b. الجسم – مثل بانك تقوم بالبحث عن شخص في الاعلى و الاسف.
c. الكلمات – مثل بانك تصغي و يدك على اذنك.

6. اختتم الدرس بمراجعة النية (الغاية) اليومية و مالذي تعلموه اليوم. استعمل علامات (ادلة) الموقف ، الجسد ، و الكلمات لتحديد يفكر الشخص الاخر.

الأسبوع 12, الدرس 2: تحديد مشاعر الآخرين

الكفاءة: المهارات الاجتماعية الايجابية

الموضوع: تحديد مشاعر الآخرين

ملخص الدرس (ساعتان)

1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة)
صفحة 19 في مورد خطط الدرس
2. درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة)
بماذا يشعرون؟
3. العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة)
قل شيئاً لطيفاً (30 دقيقة) – صفحة 52 في مورد العاب التعلم
الاجتماعي-العاطفي
سلسلة سلسلة (30 دقيقة) – صفحة 57 في مورد العاب التعلم
الاجتماعي-العاطفي
4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة)
صفحة 21 في مورد العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي

درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي: لماذا يشعرون؟

النموذج: 4
الاسبوع: 12

الكفاءة: المهارات الاجتماعية الايجابية
الموضوع: تحديد مشاعر الآخرين

الدرس: 2

المدة: 30 دقيقة

الهدف من الدرس

في نهاية الدرس, ينبغي ان يكون الاطفال قادرين على:

- تسمية و معرفة شعور الاخرين.
- استخدام القرائن الظرفية, المادية و اللفظية لتحديد ماهي شعور الاخرين.
- تحديد مشاعر الشخصيات في قصة بناء على الموقف و الاستجابة.

الموارد المطلوبة

- كتيب قصة القردة منى.
- ورق
- اقلام الخط العريض ماركر

الإعداد المطلوب

- قم بعمل كتاب قصة عن القردة منى (اختياري)

لمحة عامة عن الدرس

يبدأ المدرس الدرس بنشاط ذهني. من ثم يقرأ المدرس قصة القردة منى و يسأل اسألة عن المشاعر المختلفة للشخصيات من خلال القصة. يقوم الاطفال برسم المشاعر فس المشاهد المختلفة من القصة و يتشاركون رسوماتهم مع قرينه. المدرس يقوم باعطاء واجب بيتي جماعي.

الخطوات الواجب اتباعها

الإحماء

النشاط: الإنتباه – أخرج كل شيء من عقلك

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: فردي

1. اطلب من كل الطلاب ان يجلسوا بثبات ليحضروا لنشاط اليقظة.

2. وضح بانك ستتهز كل شيء يفكرون به ، او بالشيء الذي يرهق كاهلهم. حالما تقوم باعطاء التعليمات لتهز الاجزاء المختلفة من جسمك ، قم باداء الحركات و شجع الطلاب على عمل نفس الشيء.

نصيحة مهمة

اذا كان هناك طالب في مجموعتك لديه اعاقه بحيث لا يستطيع الحركة ، عليك ان تغير هذا التمرين.

3. قل:

- لنبداء اولاً بهز اذرعنا. قم بهز ايديك ، المعصم ، الاذرع ، الحواجب ، الى ان تصل الى كتفيك . قم بالشعور بان كل شيء في تفكيرك (عقلك) يخرج من اطراف اصابعك.
- الان لنقم بهز (تحريك) سيقاننا . قوموا بهز (تحريك) اقدامكم ، و الكاحل ، ريلة الساق (الجزء السفلي للساق من الخلف) ، الركبتين ، و الفخذين ، الى ان تصلوا الى الوركين . اشعروا بان كل شيء في ذهنكم يخرج الى الخارج من اطراف اصابع اقدامكم .
- الان لنقم بكل شيء معا و نهتز لنرمي كل شيء الى الخارج. قوموا بهز اذرعك ، راسكم ، اكتافكم، قم بالاهتزاز لرمي كل شيء الى الخارج و دع كل شيء يخرج من تفكيرك (عقلك).
- الان قفوا بشكل ثابت تماماً. قفوا شامخين كالشجرة . حافظوا على جسدكم بالكامل واقفا بشكل ثابت . اعملوا على ان تصل نهاية راسكم الى السماء حاولوا ان تجعلوا من انفسكم اطول قليلا بعد .

4. اطلب من الطلاب ليجلسوا في مقاعدهم و التحضير للقصة.

العرض

النشاط: وقت القصص – القردة منى
الزمن: 10 دقائق
الترتيب: الصف بأكمله

نصيحة مهمة

قصة منى القردة هي عن العلاقات بين افراد العائلة، و الطلاب يمكن ان يفكروا بعائلاتهم. بعض الطلاب يمكن ان تكون لديهم علاقات جيدة مع افراد عائلاتهم بعكس الآخرين الذين قد لا تكون لديهم علاقات عائلية جيدة. يمكن ان يكون هناك طلاب قد فقدوا فرد من عائلاتهم. كن حذرا من هذا الشيء و عليك ان تتجاوب مع حاجات الطلاب اذا اصبحوا مستائين.

1. اطلب من الطلاب ان يجلسوا على شكل دائرة من اجل سرد القصة. قم بتطبيق القصة في نفس الوقت الذي تتكلم.

2. ابدأ القصة. وضح بانك ستخبرهم قصة عن منى القردة.

في صباح ما استيقضت القردة منى على اثر صوت عالي. قفزت من على سريرها و دقات قلبها تتسارع. عينتاها كانت واسعة."

3. اسأل: "كيف كانت منى تشعر براك؟"

الجواب: متفاجئة

4. اطلب من الطلاب ان يبينوا ما يبدو عليه المظهر عندما تكون متفاجئا.

5. اكمل القصة

كانت منى متفاجئة لم تكن تتوقع دوي الصوت العالي. قامت بالتجول و التجول. والدها و والدتها لم يكونا في الجوار. رات منى اخوها الصغير بابو يقوم بهز غصنه المفضل. لم تستطع منى القول بان بابو كان يعرق و اسنانه تتجلجل (ترن). كان يحاول الابتعاد عن الصوت.

6. اسال: "كيف كان بابو يشعر برايك؟"

الجواب: خائف.

7. اطلب من الطلاب ان يبينوا ما يبدو عليه المظهر عندما تكون خائفا.

8. اكمل القصة:

كان بابو خائفا. سمع صوت الخشخشة من على قمة الشجرة. قامت منى بمناداته لينزل. رفض ذلك لانه كان خائفا. عرفت منى ما عليها فعله. تسلقت الشجرة و قامت بحضنه و التأكد من انه في حالة جيدة. من ثم حملته على ظهرها و انزلته الى مكان امن. منى شعرت بانها ناضجة و قوية . ابتسمت و شعرت بانها اصبحت اطول.

9. اسال: "كيف كانت منى تشعر برايك؟"

الجواب: فخورة

10. اطلب من الطلاب ان يبينوا ما يبدو عليه المظهر عندما تشعر بالفخر.

11. اكمل القصة

بدأت منى بالمشيء بسرعة بعيدا عن شجرتهم(و بابو محمولا على ظهرها) عندما سمعت بابو يبدأ بالبكاء. قام باخبار منى بانه نسي ورقته (ورقة الشجرة) المفضلة. كانت شفتاه ترتجف و اصبحت يتنهد اكثر.

12. اسال: "كيف كان بابو يشعر برايك؟"

الجواب: حزين

13. اطلب من الطلاب ان يبينوا ما يبدو عليه المظهر عندما تشعر بالحزن.

14. اكمل القصة

كان بابو خائفاً. على كل حال، بدأت الأشياء تتبدل بشكل سريع جداً لبابو و منى. عندما ركضت منى بشكا اسرع و اسرع بعيداً من البيت سمعوا صوت الخشخشة في الشجيرات. خرجت ماما من داخل الشجيرات. ابتسمت و ارتفع قلبها و شعرت بالخفة كالهواء و فتحت اذرعها.

15. اسأل: "كيف كانت ماما تشعر برأيك؟"

الجواب: بسعادة

16. اطلب من الطلاب ان يبينوا ما يبدو عليه المظهر عندما تشعر بالسعادة

17. اكمل القصة

كانت ماما سعيدة جداً لرؤية طلابها. اجتمعوا معا و حظنوا بعضهم البعض بسعادة. بابا و منى كانوا سعداء ايضاً. بابا خرج من بين الشجيرات ، مع اسنان مطبقة و وجهه كان يصبح حاراً جداً. شعر و كان دمه يغلي. قام باخبار العائلة بان حشرات كبيرة تكبر في حديقته المفضلة.

18. اسأل: "كيف كان بابا يشعر برأيك؟"

الحواب: غاضب

19. اطلب من الطلاب ان يبينوا ما يبدو عليه المظهر عندما تشعر بالغضب.

20. اكمل القصة

كان بابا غاضباً. كان هناك حشرات كبيرة في الشجرة التي كانت تحبها عائلته. على كل حال، ماما ذكرت بابا بان لديهم شجرة اخرى يحبونها بالقرب من هناك. هذه الشجرة لديها العديد من الاوراق و قروود اخرى قريبة من هناك ليلعب معها منى و بابو. وافق بابا بان يذهبوا الى هناك. الكل كان سعيداً.

الممارسة

النشاط: رسم مشاعر الآخرين
الوقت: 10 دقائق

الترتيب: فردي

1. قم بتوزيع الاوراق و اقلام الصبورة.

2. ادعوا كل طالب لان يقوم برسم واحد من السيناريوهات من القصة ، عندما احدى الشخصيات كان لديها شعور معين. اسال الطلاب لان يقوموا بكتابة اسماء الشخصيات ، و ماذا كان شعورهم ، و لماذا شعروا بذلك الشعور / كيف اظهروا ذلك الشعور. اكتب كل اجوبتهم على الصبورة او الصبورة الورقية (flipchart)

- متفاجئة- منى –استيقظت بسبب الصوت العالي – كان لديها عيون متوسعة.
- خائف – بابو – سمع صوت عالي / كان يعرق و يندفع الى اعلى الشجرة.
- فخور- منى – انقذت بتيو من على الشجرة / ابتسمت ، شعرت بانها اصبحت طويلة (شامخة) و ناضجة.
- حزين- بابو – خسر ورقته المفضلة (ورقة الشجرة) / قام بالبكاء.
- سعيدة – رات طلابها / ابتسمت ، انتفخ صدرها و اذرعها مفتوحة.
- غاضب – بابا – كان هناك حشرات كبيرة في الشجرة التي احبها / فك مطبق و وجهه كان حارا
- سعيدا – الكل- وجدوا شجرة اخرى للعب فيها.

3. عندما ينتهي الطلاب من الرسم ، اطلب منهم ان يتشاركوا رسوماتهم مع شريك.

نصيحة مهمة

اذا كان طالب ما غير قادر على الرسم بسبب الاعاقة ، اعمل على ان يقوم باستعمال نظام الصداقة (الاستعانة بزميل) و وضعه مع طالب اخر يستطيع الرسم معه

التطبيق

النشاط: الواجب البيتي

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: الصف بأكمله

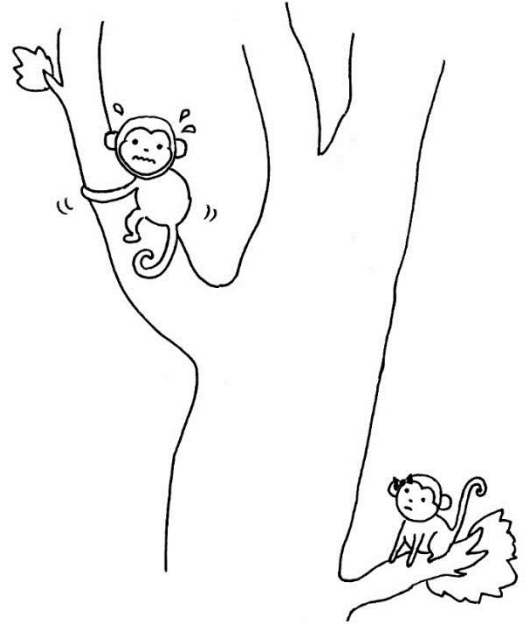
1. قم باعطاء واجب لكل طفل لمراقبة شعور شخص اخر في موقف معين. يجب ان ياتوا متحضرين في الدرس القادم ليتكلموا عن كيف ان مشاعر هؤلاء الاشخاص كانت مشابهة او مختلفة عن مشاعرهم في نفس الموقف.

الملحق: قصة الاطفال – منى القردة

في صباح ما استيقضت القردة منى على اثر صوت عالي. قفزت من على سريرها و دقات قلبها تتسارع. عينتاها كانت واسعة."

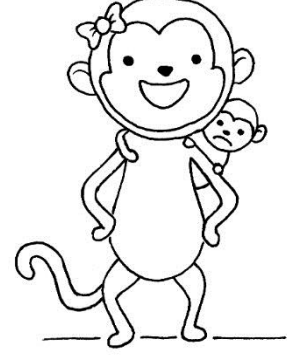


كانت منى متفاجئة. لم تكن تتوقع دوي الصوت العالي. قامت بالتجول و التجول. والدها والدتها لم يكونا في الجوار. رات منى اخوها الصغير بابو يقوم بهز غصنه المفضل. لم تستطع منى القول بان بابو كان يعرق و اسنانه تتجلجل (ترن). كان يحاول الابتعاد عن الصوت.

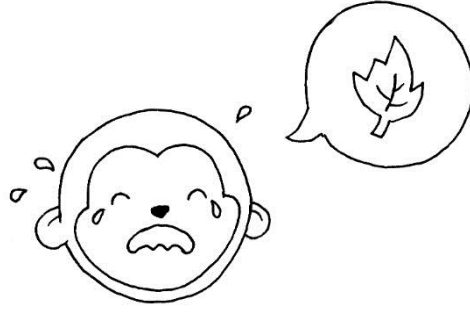


كان بابو خائفا. سمع صوت الخشخشة من على قمة الشجرة. قامت منى بمناداته لينزل. رفض ذلك لانه كان خائفا. عرفت منى ما عليها فعله. تسلقت الشجرة و قامت بحضنه و التاكد من انه في حالة جيدة.

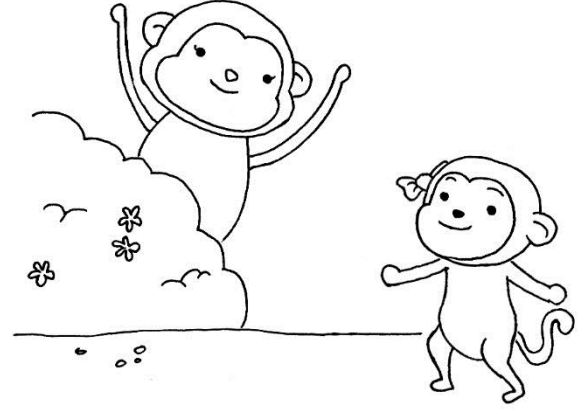
من ثم حملته على ظهرها و انزلته الى مكان امن. منى شعرت بانها ناضجة و قوية . ابتسمت و شعرت بانها اصبح اطول.



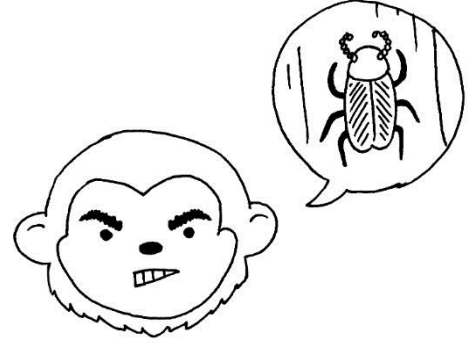
عندما سمعت بابو يبدأ بالبكاء بدأت منى بالمشيء بسرعة بعيدا عن شجرتهم (و بابو محمولا على ظهرها). قام باخبار منى بانه نسي ورقته (ورقة الشجرة) المفضلة. كانت شفاته ترتجف و اصيح يتنهد اكثر.



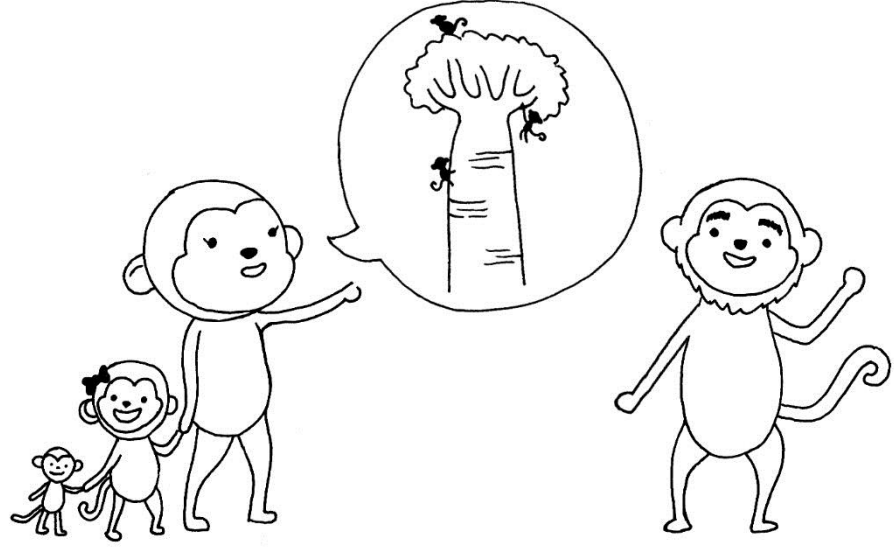
كان بابو خائفا. على كل حال، بدأت الاشياء تتبدل بشكل سريع جدا لبابو و منى. عندما ركضت منى بشكا اسرع و اسرع بعيدا من البيت سمعوا صوت الخشخشة في الشجيرات. خرجت ماما من داخل الشجيرات. ابتسمت و ارتفع قلبها و شعرت بالخفة كالهواء و فتحت اذرعها.



كانت ماما سعيدة جدا لرؤية طلابها. اجتمعوا معا و حفظوا بعضهم البعض بسعادة. بابا و منى كانوا سعداء ايضا. بابا خرج من بين الشجيرات ، مع اسنان مطبقة و وجهه كان يصبح حارا جدا. شعر و كان دمه يغلي. قام باخبار العائلة بان حشرات كبيرة تكبر في حديقته المفضلة.



كان بابا غاضبا. كان هناك حشرات كبيرة في الشجرة التي كانت تحبها عائلته. على كل حال، ماما ذكرت بابا بان لديهم شجرة اخرى يحبونها بالقرب من هناك. هذه الشجرة لديها العديد من الاوراق و قرود اخرى قريبة من هناك ليلعب معها منى و بابو. وافق بابا بان يذهبوا الى هناك. الكل كان سعيدا.



الأسبوع 12, الدرس 3: لدينا مشاعر مختلفة

الكفاءة: المهارات الاجتماعية الايجابية

الموضوع: تحديد مشاعر الآخرين

ملخص الدرس (ساعتان)
1. فتح المظلة (البداية الإفتتاحية) (15 دقيقة) صفحة 19 في مورد خطط الدرس 2. درس عن التعلم الاجتماعي-العاطفي (30 دقيقة) لدينا مشاعر مختلفة 3. العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي (60 دقيقة) فن الطبيعة (30 دقيقة) – صفحة 53 في مورد العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي نقر بالون (30 دقيقة) – صفحة 50 في مورد العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي 4. غلق المظلة (النهاية الإختتامية) (15 دقيقة) صفحة 21 في مورد العاب التعلم الاجتماعي-العاطفي

درس عن التعلم الإاجتماعي-العاطفي: لدينا مشاعر مختلفة

النموذج: 4
الاسبوع: 12
الدرس: 3

الكفاءة: المهارات الاجتماعية الإيجابية
الموضوع: التعرف على مشاعر الآخرين
المدة: 30 دقيقة

الهدف من الدرس

في نهاية الدرس, ينبغي ان يكون الاطفال قادرين على:

- تسمية وتحديد مشاعر الآخرين
- استخدام المؤثرات الفيزيائية واللفظية والموقعية لتحديد ما الشعور الذي يشعر به الآخرون
- فهم أن الناس يمكن أن يكون لديهم مشاعر مختلفة حول نفس الحالة

الموارد المطلوبة:

- ورقة.
- مؤشرات.

الإعداد المطلوب:

- إنشاء قصة أطفال لمنى القرد (اختياري)

لمحة عامة عن الدرس:

يبدأ الدرس بنشاط التنبيه الذهني. يراجع الأطفال المؤثرات للتنبؤ بمشاعر الآخرين. ثم يلعب الأطفال لعبة "بنجو المشاعر" حيث سيستجيب الأطفال لسيناريوهات مختلفة ويجدون صديقاً ليستجيب بشكل مختلف عنهم. ينهي المنشط الدرس بمناقشة الأطفال بشأن ردود الأفعال المماثلة والمختلفة في اللعبة.

الخطوات الواجب اتباعها

الإحماء

النشاط: الإنتباه – جد اصابعك الخمسة

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: فردي

1. اطلب من الطلاب الجلوس بثبات و بشكل طولي و التحضير لنشاط اليقضة.
2. اذكر:
 - في هذا تمرين (اليقضة) ، كل ما عليك فعله هو ملاحظة خمسة اشياء في يومك التي عادة تمر من دون ملاحظتها او اعطائها اهمية . يمكن ان تكون اشياء تسمعها ، تشمها ، تشعر بها و تراها
 - مثلا ، يمكن ان ترى جدران غرفتك الامامية ، و تسمع اصوات العصافير على الشجرة في الخارج في الصباح ، و تشعر بملابسك على بشرتك عندما تذهب الى العمل ، او تشم رائحة الزهور في الحديقة ،
 - لكن هل انت فعلا على علم (واع) بهذه الاشياء و بالعلاقة التي لديها بالعالم؟
 - هل انت على دراية كيف تفيد هذه الاشياء حياتك و حيات الآخرين فعلا؟
 - هل فعلا تعرف بالذي تبدو عليه هذه الاشياء؟
 - هل لاحظت مرة هذه الاشياء بشكل ادق و بتفاصيل اكثر تعقيدا؟
 - هل فكرت بماذا يمكن ان تكون الحياة بدون هذه الاشياء؟
 - هل فكرت كم هي مذهلة هذه الاشياء؟
 - دع تفكيرك الابداعي يسكشف العجب و التأثير و الامكانيات يمكن ان يكون لهذه الاشياء غير الملحوظة على حياتك. اسمح لنفسك ان تكون مستيقضا في العالم و تجوب المحيط (البيئة) بشكل كامل .
 - عندما نصبح منبهين (مدركين) بمن نكون و اين نحن و ماذا الذي نفعله و الغرض ان وجد ، و كيف ان كل شيء اخر في محيطنا يتفاعل مع كياننا ، سنغرس (نطور) و عي حقيقي لكياننا.
 - هذا يساعدنا على تحديد و تقليل التوتر و القلق و الصعوبة و الالم و ربما الافكار المخيفة و المشاعر و الاحساس.
 - تمرين الانتباه (اليقضة) (التنبيه الذهني) يساعد على تمحور (تمركز) العقل و استعادة التوازن لحياتنا و تلطيف مزاج ذلك العقل القرد الذي يقفز من غصن الى غصن بشكل مستمر. بدلا من ان نساق من قبل افكارنا و مشاعرنا و عادة بما نتاثر به من تجاربنا السابقة و تخوفنا من ما سيأتي في المستقبل ، يمكننا ان نعيش مع ايلاء الانتباه الكامل و مع الغرض الانني (في الوقت الراهن).

3. اذكر: " الان قم بارجاع ادراكك الى جسمك . لاحظ كيف يشعر جسمك".

بهدوء و روية قم بارجاع انتباه الطلاب الى الدرس.

العرض

النشاط: قم بمراجعة المفاتيح للتنبؤ بمشاعر الآخرين
الزمن: 5 دقائق
الترتيب: مجموعات صغيرة / أزواج

1. راجع العلامات الثلاثة التي تعلموها في الدرس الاخير لتشخيص مشاعر الشخص المقابل: الموقف ، الجسد ، الكلمات.
2. ملاحظة مشاعر الشخص المقابل في موقف معين. يجب ان يتحضرُوا ليتكلموا عن كيف ان مشاعر هؤلاء الاشخاص كانت مشابهة او مختلفة عن مشاعرهم في نفس الموقف.
3. اطلب من الطلاب الاستدارة و التكلم الى الشخص الجالس بجوارهم بخصوص الموقف , عندما يكون لديهم شعور مختلف اسمح لكل شريك دقيقة واحدة لمشاركة موقفه و المشاعر المختلفة.
4. بعد مرور حوالي دقيقتين ، قم بارجاع الطلاب الى الوضع الطبيعي في الصف و ادعوا عدد قليل من الطلاب للتكلم عن موقفهم و المواقف المختلفة.
5. اختتم هذه المناقشة بمراجعة ذلك في الكثير من المواقف ، سيكون هناك اكثر من استجابة واحدة و شعور واحد.

الممارسة

النشاط: بينغو المشاعر
الزمن: 15 دقيقة
الترتيب: مجموعات صغيرة / أزواج

نصيحة مهمة:

بعض السيناريوهات من نشاط مشاعر بنكو يمكن ان تولد ذكريات لاحداث مؤلمة (صادمة) ، الشعور بفقدان ن الى اخره. تكلم مع هؤلاء الاشخاص بعد او خلال الدرس بالاعتماد على نوع الاستجابة. كم متحضرا لاحالة القضية الى الجهات ذات العلاقة و لمعالجة احتياجاتهم مع الحفاظ على اقل قدر ممكن من العراقيل امام الطلاب. ربما قد ترغب في التكلم مع مدير المدرسة قبل الدرس ليكون على دراية بإمكانية الحاجة الى دعم و توفير الرعاية الى الطفل.

1. وضح بانهم سيقومون بلعب مشاعر بنكو. كل طفل سيحصل بطاقة شعور بنكو لملاها.
2. اعطي التعليمات قبل تسليم بطاقات البنكو.
3. ستقوم بقراءة عدد من الامثلة لمواقف يمكن ان تحدث لطلاب في حياتهم الواقعية. سيكون للطلاب 30 ثانية للتفكير حول كيف سيشعرون في كل موقف. ثم عليهم ان يفكروا بشخص لديه استجابة شعور مختلفة عنهم في نفس الموقف.

4. قم بمراجعة قواعد الصف هنا ، و قم بتذكير الطلاب بان مشاعر الجميع هي موجودة. الشيء الممتع في هذا هو ان كل شخص لديه شعور مختلف بحيث يستطيعوا ان يتعلموا من بعضهم البعض.

5. ذلك الشخص سيكتب اسمهم او يرسم صورتهم، على بطاقة مشاعر بنكو تحت الشعور الذي سيكون لديهم في ذلك الموقف.

6. بعد كتابة اسمهم على البطاقة ، سيقوم كل شخص بتوضيح للشخص الاخر لماذا شعروا بتلك الطريقة. الهدف هو لمحاولة و فهم لماذا سيشعرون بشكل مختلف في ذلك الموقف. الشخص الاول الذي يقوم بمليء بطاقة البنكو بشكل كامل يفوز. عندما يقوم شخص ما بمليء بطاقته الكاملة ، يجب عليهم القول "بنكو" لكي يسمع الجميع.

نصيحة مهمة

قم بتذكير الطلاب بالمسافة الامنة ، و بانه يمكن للطلاب ان يشعروا بشكل مختلف في نفس السيناريو. من المهم قبول مشاعر الآخرين حول نفس السيناريو.

7. ارسم بطاقة مشاعر بنكو التالية على اللوحة.

8. قم باعطاء الطلاب بطاقات البنكو و قلم جاف /قلم صبورة.ودعهم يقوموا برسم بطاقة مشاعر بنكو الخاصة بهم بأستخدام الامثلة الموجودة على اللوحة

شعور بنكو	
متفاجيء	سعيد
غاضب	حزين
فخور	خائف

9. قم بعرض السيناريوهات واحدا تلو الآخر. بعد كل سيناريو ، اسال الطلاب للتفكير عن كيف كان شعورهم و من ثم قم بايجاد شخص ما لديه شعور مختلف عن شعورهم ، و لاحظ اسمهم في ورقة مشاعر بنكو. سيناريو 1

انت متاخر عن المدرسة هذا الصباح ، و المدرس قال لك بانه لا يمكنك الحضور اليوم و بان عليك الرجوع الى المنزل.

سيناريو 2

اخوك الاكبر عمرا منك قام باخذ معطفك المفضل و اضاعه لذا سيشتريك واحدا جديدا.

سيناريو 3

قمت انت و افضل صديق لك بالخروج للعب يوم ما و ايجاد شيء يكون ممتعا بالفعل بحيث لم تره من قبل ابدا.

سيناريو 4

انها تمطر وصوت الرعد مرتفع جدا.

سيناريو 5

حصلت على أعلى درجة في الامتحان في صفك

سيناريو 6

وصلت الى البيت من المدرسة ، و امكت قد جهزت غذائك المفضل لك

سيناريو 7

في طريقك الى الماركت تقوم بالركض و القفز و اللعب. و من ثم رايت افعى كبيرة في طريقك.

سيناريو 8

ستقضي كل وقتك باللعب مع اصدقائك و اخوانك و خواتك

نصيحة مهمة

في كل السيناريوهات من المهم ان اكون حذرا من تجارب و ماضي الطلاب و لا تقم باعطاء مثال يولد عواطف سلبية.

10. في حال فاز احدهم ، قم بالتحقق من بطاقته. اطلب من كل الطلاب ان يقوموا بالتصفيق و الجلوس في مقاعدهم.

التطبيق

النشاط: المناقشة والمراجعة

الوقت: 5 دقائق

الترتيب: الصف بأكمله

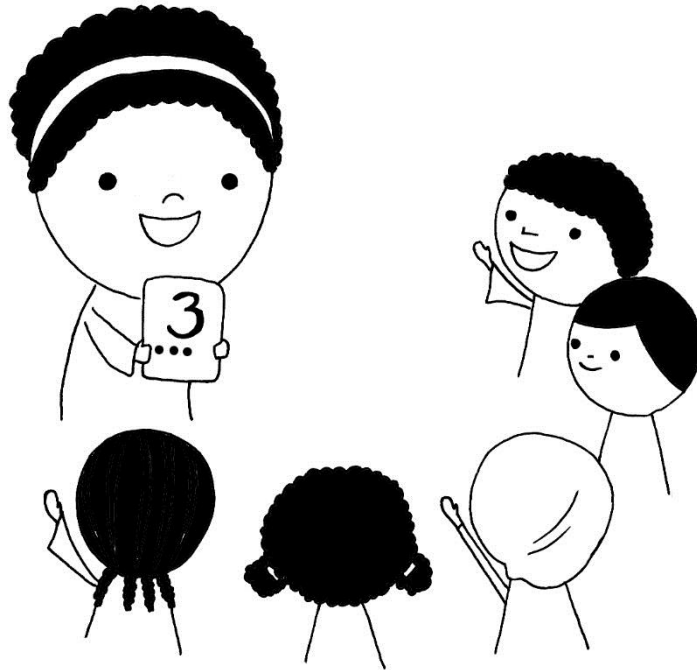
1. قم بادارة مناقشة بالاستناد على الاسئلة التالية:
 - "هل كنت متفاجئا عندما علمت بان مختلف الناس لديهم مشاعر مختلفة استجابة الى نفس السيناريو؟"
 - كيف افتهمت الطريقة التي شعر بها الشخص الاخر؟
 - هل كان من الصعب لك ان ترتبط بمشاعر الشخص المقابل؟
2. اسال الطلاب فيما اذا كانوا يتذكرون العلامات (الادلة) الثلاثة التي تستعمل ل لتحديد مشاعر الاخرين مع طلاب الصف. في البداية اسال فما اذا كانوا يتذكرون: الموقف ، الجسم ، الكلمات
3. حل تذكرهم لكل علامة (دليل) ، قم بتطبيق الحركات كصف كامل (جميع الطلاب معا)
 - أ. الموقف- قم بتمثيل النظر من حولكم من اليسار الى اليمين و بالعكس
 - ب. الجسم – مثل بانك تقوم بالبحث عن شخص في الاعلى و الاسف.
 - ت. الكلمات – مثل بانك تصغي و يدك على اذنك.

4. وضح للطلاب بان في حال استعمال هذه العلامات (الادلة) ، لن يكون لكل شخص نفس الاستجابة العاطفية لنفس الموقف. وضح بانه يمكنهم استعمال هذه العلامات (الادلة) و لكن يمكن ان يكون هناك استجابات متعددة لموقف واحد.

خطط الدروس الأسبوعية:

تحدد خطط الدروس الأسبوعية أهداف الدرس والأنشطة لكل يوم من أيام الأسبوع. وهي تحدد الكفاءة والموضوع والمستوى والأسبوع في أعلى كل صفحة. يتم تقديم خطط الدروس الأسبوعية للأسابيع 13-36. منشط الرياضيات يجب أن يتم استخدامها لإلقاء الدروس اليومية في نفس تنسيق خطط الدروس اليومية التي تم تسليمها في أول 12 أسبوع.

ينبغي أن تبدأ الدروس بفتح المظلة (ص. 19) وأن تنتهي بقلب المظلة إغلاق (ص. 21).



الاسبوع 13

الكفاءة : مهارات اجتماعية ايجابية
الموضوع: فهم مشاعر الآخرين.

المستوى : من 6 الى 11 سنة

الدرس 1 :

اهداف الدرس:

- ادراك اهمية فهم مشاعر الآخرين .

- ادراك ان البشر يمكن ان يكون لديهم مشاعر مختلفة تجاه وضع بذاته

احماء- (3 دقائق)

- نشاط البقطة – التدرب على الاشكال

العرض : (10 دقائق)

- اشرح للطلاب بأنه الآن وبعد ان تعلموا كيفية التعرف على مشاعر الآخرين في الدروس القليلة الماضية فمن الممكن أن نبدأ في فهم - لماذا الناس الآخرين يشعرون بالطريقة التي يتصرفون بها.
- ارفع بطاقات المشاعر (من الأسبوع 8) التي تظهر التعبيرات ، أو إظهر مشاعر مختلفة مع وجهك وجسمك. ودع الأطفال يخمنون الشعور، ومن ثم إعط فكرة عن سبب شعور شخص ما بهذه الطريقة.

ممارسة (15 دقيقة)

- اسرد قصة او اقرأ كتابا . في كل مرة تظهر شخصية ما اشارة على الشعور بشيء , اسأل الاولاد عن شعور الشخصية هذا واسألهم لماذا يمكن ان تشعر الشخصية بهذا الاحساس.

تطبيق (2 دقيقتين)

- مراجعة ماتعلمه الاولاد .

الدرس 2

اهداف الدرس:

- فهم اهمية فهم مشاعر الآخرين .
- ادراك ان البشر يمكن ان يكون لديهم مشاعر مختلفة تجاه وضع بذاته
- اظهار القدرة على طرح اسئلة وفهم مشاعر النظراء

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني – خطوات واسعة عملاقة

العرض (10 دقائق)

- اذكر الحالات المشتركة بين الاطفال لديك.
- جعل الاولاد يفكرون بماذا كانوا سيشعرون ان كانوا بنفس الحالة نصيحة مهمة: عندما تسرد السيناريوهات، فمن المهم أن تكون على بينة من تجارب الأطفال وعدم تقديم مثال قد يثير المشاعر السلبية

- ثم اجعل الاطفال يبحثون عن احد ما لديه مشاعر مختلفة عنهم.

- نصيحة مهمة: تذكر الأطفال أنهم في مكان آمن وأنه من الطبيعي للآخرين أن يشعروا بطريقة مختلفة احيانا. كن على بينة عن كيفية تعامل مجموعات مختلطة أو الفتيان و الفتيات مع بعضهم بعضا.

- اطلب منهم التمرن على طرح الأسئلة ومحاولة الادراك، "ما هو شعورك؟" "لماذا تشعر بهذه الطريقة؟"
- بعد كل جولة , اجمع الاولاد معا مرة اخرى
- كل عضو ينبغي أن يتقاسم مشاعر شركائه، والسبب في ذلك.
- المواصله طالما كان الأطفال مهتمين أو كان لديك المزيد من الوقت

ممارسة (15 دقيقة)

- جعل الطلاب في مجموعات صغيرة وتعيين لكل مجموعة عاطفة مختلفة. اطلب من كل مجموعة خلق قصة

→ لماذا جعلتك تلك الافعال تشعر؟

→ ما الذي فعله ذلك الشخص والذي جعلك تشعر بذلك الشعور؟

نصيحة مهمة: قد تحتاج لتحديد شركاء للأطفال إذا كانت هناك حالات عدم مساواة بين جماعات أو اجناس متباينة. أن تستجيب للأطفال إذا رأوا حدثاً ما يجعلهم مستائين جداً في الصف. كن مستعداً للاستجابة إذا لزم الأمر

ممارسة (12 دقيقة)

- تمرير الشعور: جعل الاطفال يقفون في دائرة مع كرة. يبدأ طفل منهم بالقول "عندما انا ..." وانهاء العبارة بالسبب، ومن ثم تمرير الكرة إلى طفل آخر الذي سوف يقول "أشعر ..." والانتهاج من العبارة بالشعور. على سبيل المثال، ان تقول "عندما أخذ لعبتك" فيقول الشخص التالي "أشعر بالغضب.."

نصيحة مهمة: إذا كان هناك طفل غير قادر على لعب اللعبة بسبب الإعاقة، اضبط اللعبة وفقاً لذلك. على سبيل المثال، إذا كانت هناك إعاقة جسدية، فإنه يمكن للأطفال استدعاء كل منهم للآخر لفظياً.

- الاستمرار في اللعبة حتى تنتهي الدائرة المشكلة حول الكرة ويتمكن جميع الأطفال من المشاركة في الادلاء بالسبب والشعور.

تطبيق (3 دقائق)

- تيسير مراجعة للمناقشة حول كيف أن كل ردة فعل من افعال الاولاد في اللعبة يمكن أن تؤثر على مشاعر الآخرين.
- مراجعة وتلخيص ما تعلمه الأطفال في الأسبوع 13

- عن شخص أو أشخاص يحسون بذلك الشعور. سوف تقدم كل مجموعة قصتها كأداء مسرحي لبقية الصف.
- بعد كل عرض، نسأل الأطفال:

- "ما الشعور الذي ظهر خلال هذا المقطع المسرحي
- ما الذي سبب هذا الشعور؟
- كيف سيكون شعورك اذا حدثت - الحالة في المسرحية - معك؟ كيف ستتعامل مع ذلك؟"

نصيحة مهمة: الدعم بأمثلة من الأطفال وضمان أن الأطفال يعاملون بعضهم بعضاً باحترام.

تطبيق (2 دقيقتين)

- مراجعة ما تعلمه الطلاب مسبقاً
- شرح أن الطلاب في الدرس التالي سوف يتعلمون كيف تؤثر أفعالهم على الآخرين.

الدرس 3:

الهدف من الدرس:

- إظهار القدرة على طرح الاسئلة وفهم مشاعر الزميل
- إدراك فهم تأثير أفعالهم على مشاعر الآخرين
- التنبؤ بكيفية شعور البعض كنتيجة لأفعالهم أو افعال الآخرين

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني - العثور على خمسة الخاصة بك

العرض (10 دقائق)

- مناقشة: "كيف تؤثر تصرفاتك بالآخرين والطريقة التي يشعرون بها؟"
- اطلب من الطلاب التفكير بشيء حدث مؤخراً حيث ادت افعال شخص آخر منهم الى رد فعل عاطفي. اطلب من الطلاب رسم الحدث على قطعة من الورق.
- اطلب من الطلاب ان يتناوبو بتقاسم المناسبات الخاصة بهم مع شريك. عندمايقوم احد الشريكين بالعرض فان الشريك الآخر يجب أن يستمع ومن ثم يطرح الأسئلة لفهم كيف يشعر شريكه تجاه تصرفات الشخص الآخر.

- امثلة عن الاسئلة:

- الفم / التكلم - نستطيع ان نستعمل صوتنا عن طريق النطق بكلمات لطيفة و مشجعة للآخرين.

نصيحة مهمة اذا كان هناك طفل معاق في مجموعتك ليس هناك الحاجة الى تغيير النشاط. عليك ان تميز بان ليس لجميع الطلاب الحواس الاربعة و لكن لسنا بحاجة الى جميع الحواس لاضهار التعاطف.

- اسأل الأطفال يتبادلوا كيف يمكن استخدام كل الحواس لتكون متعاطفا

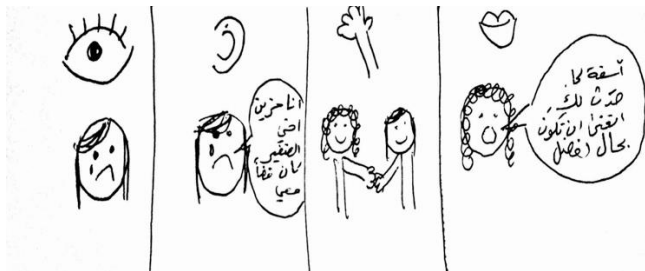
العرض (12 دقائق)

- اطلب من الطلاب ان يرسموا صورهم الخاصة بهم كما في المثال الذي يسرد قصة عن الوقت الذي كانوا يستعملون فيه الحواس الاربعة للتعاطف مع احدهم

نصيحة مهمة
اذا كان طالب ما غير قادر على الرسم بسبب الاعاقة ، اعمل على ان يقوم باستعمال نظام الصداقة (الاستعانة بزميل) و وضعه مع طالب اخر يستطيع الرسم معه.

الرسومات يجب ان توضع جانباً بنهاية النشاط. يجب ان لا يتم عرضها بشكل مفتوح او ان تعطى للطلاب ليأخذوها الى المنزل.

مثلاً: اذا كان هناك شخص حزين لانهم كسروا لعبته المفضلة، بإمكاننا استخدام حواس التعاطف الاربعة. انظر- الشخص يبكي، اسمع- الشخص يقول بانه لا يريد ان يفعل شيئاً فقط الجلس لوحده، اللمس- عانقه، الكلام- قل له انا اسف لخسارتك و اقترح عليه بان نلعب بشيء اخر.



الاسبوع 14

الكفاءة : المهارات الاجتماعية الايجابية
الموضوع: الاستجابة لمشاعر الآخرين
المستوى: 6 - 11 سنة

الدرس 1

اهداف الدرس

- الاستجابة لمشاعر و وجهات نظر الآخرين بالاستناد على تعبيرات و التلميحات الوجه
- فهم مفهوم التعاطف (مشاركة الآخرين بمشاعرهم)
- اضهار تصرف عاطفي مناسب

احماء (3 دقائق)

- نشاط اليقظة - الحب و اللطف

العرض (10 دقائق)

- اسأل الطلاب فيما اذا كانوا مطلعين على كلمة "التعاطف" و من ثم قم بتعريفها- هو قابلية فهم و التعلق بمشاعر الآخرين.
- قدم الحواس الاربعة للتعاطف متضمنتا الحركات لكل منها. اكتبها او ارسمها على الصبورة :

○ العيون / النظر – نستطيع ان نستعمل نظرنا لرؤية كيفية يتجاوب الآخرين جسدياً .

○ الاذان/ السمع – نستطيع ان نستعمل اذاننا للاصغاء لما يقوله الآخرون .

○ الايدي/ اللمس – عندما يكون الوقت مناسباً ، نستطيع ان نستعمل اللمس

لحضان او ضرب (ربت) الآخرين برفق على الظهر .

تطبيق (5 دقائق)

- الجميع معا كصف كامل كرروا حركات الحواس الاربعة للتعاطف المذكورة في فقرة "قدم" اعلاه.

- قم بمراجعة ماتعلمه الطلاب

الدرس 2

الهدف من الدرس

- الاستجابة لمشاعر ووجهات نظر الآخرين بناء على تعبيرات الوجه والإيماءات
- أفهم مفهوم التعاطف
- اظهر سلوك تعاطفي ملائم.

احماء (3 دقائق)

- نشاط اليقظة – تنفس و تخلص من الاشياء السيئة

العرض (10 دقائق)

- وضح بان اليوم سيقوم الطلاب بتعلم كيف يرون العالم بمنظور الناس الآخرين. يسمى هذا "الاخذ بوجهات النظر". قم بتعريف "الاخذ بوجهات النظر" كفهم وجهات نظر الآخرين بالاستناد على افكارهم ومشاعرهم. الاخذ بوجهات النظر يساعدك على فهم لماذا يشعر الناس بالطريقة التي يفعلونها حول مختلف الاحداث و المواقف.
- قم بسرد قصة عن موقف بين شخصيتين حيث كل واحد يعتقد بانه على حق و لكن يختلفون (لا يتفقوا) مثلا: "الضفدع فاربود و الارنب بايان كانوا يلعبون في الغابة. الضفدع فاربود كان يثب (يقوم بقفزات صغيرة) عندما طلبت الارنب بايان منه ان يتوقف في المكان الذي كان فيه بالضبط. كان واقفا على قمة صخرة ذهبية كبيرة. كانوا بجوار منزل الاسد عاصم. اعتقد الضفدع فاربود بان الاسد عاصم لا يمتلك اي ذهب لذا يمكن ان يكون هذا شيء سحري في الطبيعة. اعتقد فاربود بانه كان قد رأى صخرة مشابه لهذه في الطبيعة من قبل. اراد الضفدع فاربود ان ياخذ الصخرة الذهبية الكبيرة الى المنزل. الارنب بايان اعتقدت بان الصخرة الذهبية يجب ان تعود للاسد عاصم لانها راته مع صخرة مشابه قبيل اسابيع قليلة. الارنب بايان "يريد ان يترك الصخرة في مكانها".
- اسال:

- ما هو الشيء الذي اختلف بشأنه الارنب بايان و الضفدع فاربود؟

- ما هي وجه نظر بايان حول الصخرة الذهبية؟ لماذا شعرت بهذه الطريقة؟

- ما هي وجه نظر فاربود حول الصخرة الذهبية؟ لماذا شعر بهذه الطريقة؟

- اطلب من الطلاب ان يناقشوا في ،ازواج، مألذي يجب ان تفعله الشخصيتان بالصخرة الذهبية. اطلب من احد الاطفال ان يلعب دور فاربود الضفدع و الاخر ان ياخذ دور بايان الارنب. ثم اطلب منهم ان يقوموا بتبادل الادوار و مناقشة نفس الموضوع.
- قم باعادة الطلاب معا مرة اخرى و اطلب من الازواج ان يتبادلوا (يشاركوا) ما مروا به (خبراتهم) مع بعضهم و القرار الذي وصلوا اليه.
- قم بادارة المناقشة حول كيف كان الشعور لتقصص (لعب) الدورين المختلفين- "الاخذ بوجهات نظر".

العرض (15 دقائق)

- اطلب من الطلاب ان يستديروا و يتكلموا للشخص المجاورين لهم بخصوص شيء ما حدث لهم في الاسبوع الماضي بحيث سبب مشاعر قوية ياما مريحة او غير مريحة. الشريك الاول (1) سيتكلم عن الشيء الذي حدث له في الاسبوع الماضي و الشريك الثاني (2) سيستمع و يكمل الخطوات التالية:

ملاحظة: اكتب هذه الخطوات على الصبورة كمصدر للطلاب يشيرون اليه

- بينما تستمع لقصة الشريك الاول (1) قم باستعمال الحواس الاربعة للتعاطف.
 - كرر قصة الشريك الاول (1) بكلماتك انت.
 - اسال: "كيف كان يشعر الشريك الاول (1) في القصة؟"
 - اسال: "لماذا شعر الشريك الاول (1) بتلك الطريقة في القصة؟"
 - اسال: "هل ستشعر بنفس الطريقة ام بشكل مختلف؟"
- اطلب من الشريك الاول (1) و الثاني (2) ان يتبادلوا الادوار. الشريك (2) يجب ان يسرد القصة بينما يقوم الشريك الاول (1) بالاصغاء و اجابة الاسئلة.

تطبيق (5 دقائق)

- وجود الصف بكامله، قم باعادة الحركات الخاصة بالحواس الاربعة من "الحاضر"
- استعرض ما تعلمه الاطفال

الدرس 3

الهدف من الدرس

- اظهر الاستجابات المحترمة للسيناريوهات
- اظهر الاحترام لمملكية الآخرين

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني – العثور على خمسة الخاصة بك

العرض (5 دقائق)

- ناقش مع الصف ماذا يعني احترام الآخر وممتلكاته و اربطه بالتعاطف.
- تعريف الاحترام - فهم قيمة الشخص الآخر وأفكاره والممتلكات والتعامل معه بالطريقة التي يريد أن يعامل بها.
- اطلب من الأطفال للمشاركة بأمثلة عن حالة ان يقوم شخص ما بعدم احترامهم أو احترام ممتلكاتهم، وكيف شعروا.

نصيحة مهمة: قد تكون هناك قضايا يكون فيها الأطفال عادة لا يشعرون بالاحترام بشكل يومي في المجتمع بسبب عرقهم، والخلفية العرقية أو الجنس أو الحالة (المشردين واللاجئين). مع المجموعة المختلطة، يكون ذلك معقدا عندما يقدم بعض الأطفال مجموعات أخرى والتي لا تحترم الآخرين في الصف. إذا كان هذا هو الحال، حدد نشاط الآخرين لإظهار الاحترام في المدرسة. هنا يكون لديك المزيد من التحكم في كيفية تعامل الأطفال بعضهم البعض ..

- مقياس من 1 الى 5 :
- = 1 غير مقبول
- = 2 يحتاج الى تحسن
- = 3 قابل للتوقعات
- = 4 يتجاوز التوقعات
- = 5 استثنائي

- قابل للتوقعات / يحتاج للتحسين

- الجدول الاخر كما هو محدد في النشاط

جميع الدروس ينبغي أن تبدأ مع نشاط الذهن الذي سبق وانجز (أسابيع 2-14)

الهدف من الدرس

- تسمية ومعرفة مشاعر الآخرين
- استخدام القرائن المادية، اللفظية والظرفية لتحديد بماذا يشعر الآخرون
- تحديد مشاعر الشخصيات في القصة استنادا إلى الوضع والاستجابة لها
- استخدام القرائن المادية، اللفظية والظرفية لتحديد بماذا يشعر الآخرون
- فهم أن الناس يمكن أن يكون لديهم مشاعر مختلفة حول نفس الوضع.
- إثبات أن الناس يمكن أن يكون لديهم مشاعر مختلفة حول نفس الوضع.
- ادراك أهمية فهم مشاعر الآخرين.
- إظهار القدرة على طرح الاسئلة وفهم مشاعر الزميل.
- شرح تأثير أفعالهم على مشاعر الآخرين.
- التنبؤ بكيفية شعور الآخرين نتيجة لسلوكهم أو سلوك احد غيرهم.

النشاط 1:

تخمين المشاعر

التقييم: تحديد مشاعر الآخرين
الوقت : 15 دقيقة

ممارسة (17 دقيقة)

- في المجموعات الصغيرة، يكون الأطفال ويقدمون مسرحية صغيرة حيث يكون لدى احد الشخصيات مشاعر غير مريحة (الخوف او الحزن او الغضب)، وتقوم الشخصية الأخرى بالتعامل بالاحترام معها لجعل الوضع بأفضل ما يمكن أن يكون واحترام خصوصيته.
- بعد كل سيناريو، يعطي الصف النتيجة للمجموعة عن مدى نجاحها في إثبات ردود محترمة، بعبارة لا تضر زملائهم.

تطبيق (5 دقائق)

- مراجعة ماتعلمه الطلاب خلال الاسبوع الماضي

الاسبوع 15

الكفاءة: تنظيم العاطفة، بناء الدماغ، المهارات الاجتماعية الايجابية
المستوى : من 6 الى 11 سنة

أسابيع التقييم مختلفة عن أسابيع التعلم. يجب على المدرسين الاختيار من الأنشطة التقديرية والمراجعات المختلفة أدناه، أو مراجعة نشاطات الهدف من الدرس من الوحدات السابقة والتي لايزال الطلاب يتعاملون معها بصعوبة. كل نشاط مراجعة و تقييم له مدة/ وقت محدد ونتائج التعلم المطلوبة

النقاط :

- 1 = غير مقبول: عدم تسمية اي شعور صحيح
- 2 = يحتاج الى تحسن - تسمية شعور واحد

- 3 = قابل للتوقعات - تسمية نصف المشاعر بشكل صحيح
- 4 = متجاوز للتوقعات- تسمية معظم المشاعر بشكل صحيح
- 5 = استثنائي - تسمية كل المشاعر التي ظهرت بشكل سريع

- اطلب من كل عضو من كل فريق ان يمثل معبرا عن المشاعر التي يمكنه ان يفكر فيها. يجب زملائه تخمين ما المشاعر التي يتم تمثيلها.
- إنهاء اللعبة بسؤال الأطفال كيف كان شعورهم عند محاولة تخمين مشاعر زملائهم. اسأل اذا كان ذلك بشكل تحديا، وإذا كان الأمر كذلك فلماذا.
- مراجعة الحركات وتمثيلها امام الصف للانتباه الى الوضعية والجسد والكلمات لتحديد مشاعر شخص آخر.
 - الوضعية - التمثيل بالنظر حوله من اليسار الى اليمين والى الخلف
 - الجسد - التمثيل بالنظر الى الشخص من الاعلى الى الاسفل
 - الكلمات - التمثيل بالاصغاء باذنك مستخدما كفيك

النشاط 2:

مشاعر بينغو

التقييم : تحديد المشاعر المختلفة
الوقت : 20 دقيقة
النقاط:

قابل للتحسن - كان قادرا على تحديد مشاعر الآخرين
بحاجة الى تحسن - لم يكن قادرا على تحديد مشاعر الآخرين

- اذكر الحالات التي يمكن أن تحدث للأطفال في واقع الحياة وتحرك مشاعر مختلفة (سعيدة حزينة غاضبة خائفة، مفاجئة، فخورة،،،، او المشاعر المناسبة التي كنت قد قررتها).
- يفكر الأطفال كيف سيكون شعورهم في هذه الحالة ، والتعبير عن هذا الشعور (يبتسمون على سبيل المثال إذا كانوا سعداء).
- يجب أن يجد الأطفال شخص لديه استجابة شعور مختلفة عنهم وتحديد ما يشعر به. سوف يدون الأطفال شعور شركائهم على بطاقة البنغو وملئها في هذا المربع.
- أول شخص يملأ كامل بطاقة البنغو الخاصة به يربح. عندما يملأ شخص ما بطاقته بالكامل، ينبغي أن يقول "البنغو!" وهكذا يمكن لأي شخص أن يسمع. بعد ان يفوز احدهم ابدأ

المناقشة في الصف حول ما تعلموه وكيف شعروا اتجاه مشاعر شخص آخر.

النشاط 3

اداء مسرحي للمشاعر

التقييم: القدرة على فهم مشاعر الآخرين
الوقت : 15 دقيقة
النقاط:

أقل تقدما :

قابل للتحسن - شارك في تمثيل الأدوار، وأعرب بشكل مناسب عن الشعور
يحتاج إلى تحسن - لم يشارك في لعب دور أو عبر بشكل غير مناسب عن الشعور

المتقدمون:

1= غير مرضي - لم يشاركوا بنشاط في خلق ومناقشة الأدوار.
2= يحتاج إلى تحسن - شارك في خلق دور مسرحي، ولكن غاب عن الجوانب الرئيسية للشعور وكيفية التجاوب معه

3= قابل للتحسن - شارك في خلق دور مسرحي، ولكن غاب عن بعض جوانب الشعور وكيفية الرد

4= يتجاوز التوقعات - شارك في خلق دور مسرحي، فهم الجوانب الرئيسية للشعور وكيفية الرد

5= استثنائي - تولى دورا قياديا في خلق الأدوار المسرحية التي تعالج جميع الجوانب الرئيسية للشعور وكيفية الرد

- في مجموعات صغيرة، يجب على الأطفال التطور ومن ثم يؤدون دور مسرحي مبني على عاطفة واحدة.
- للأطفال الأكثر تقدما /او كبار السن، يتم اخبارهم فقط بالعاطفة (سعيدة، حزينة، غاضبة، خائفة، مفاجئة، فخورة، أو مشاعر مناسبة كنت قد قررتها).
- الأطفال الأقل تقدما / او الأصغر سنا يخبرون بالعاطفة ويزودون بالسيناريو الذي من شأنه أن يكون مألوفاً في حياتهم.
- بعد كل عرض، اطلب من الأطفال التفكير بكيفية شعورهم إذا حدث هذا الموقف لهم. اسأل كيف يريدون من الآخرين الرد.

النشاط 4

تمرير الشعور

التقييم : التنبؤ بكيفية تأثير الافعال في نشاط الآخرين

الوقت: 15 دقيقة
النقاط:

- كصف كامل , كرر حالات التعاطف الاربعة

- جعل الاطفال يرسمون او يكتبون الحالة وكيف سوف يستخدمون كا من الحواس الاربعة للتعاطف في هذه الحالة.

- في أزواج أو مجموعات صغيرة، يتشارك الأطفال في كيفية استخدام الحواس الاربعة من التعاطف.

النشاط 6

وقت القصة

التقييم : تناول وجهة النظر
الوقت : 15 دقيقة
النقاط:

- = 1- غير مرضي – لم يحاول ان يأخذ وجهة نظر الشخصية
- = 2- يحتاج إلى تحسين - حاول أن يأخذ وجهة نظر، ولكن لا يزال غير قادر على تقبل وجهة نظر مختلفة.
- = 3- قابل للتحسن- قادر على فهم أن وجهات نظر مختلفة موجودة، وقادر على اتخاذ وجهات النظر أحياناً.
- = 4- يتجاوز التوقعات - قادر على اتخاذ كافة وجهات النظر.
- = 5- استثنائي - قادر على اتخاذ وجهات النظر والاستجابة عاطفياً.

- أخبر قصة عن الحالة بين شخصيتين حيث يختلفون ولكن كل منهما يعتقد أنه على حق.
- اجعل الاولاد يناقشون في أزواج، ما الذي ينبغي القيام به. اطلب من كل طفل أن يأخذ دور واحد من الشخصيات. ثم يقومون بتبديل الأدوار والقيام بنفس المناقشة.
- جعل الصف معا مرة أخرى وتشكيل أزواج ليتبادلوا الخبرات والقرار الذي يتخذونه.
- افتح مناقشة حول كيفية الشعور في حال تناول دورين مختلفين وتناول وجهتي نظر مختلفتين.

1 = غير مرضي – لم يستجب لأي شعور

2 = يحتاج الى تحسن – تجاوب مع الشعور الغير مناسب

3 = قابل للتحسن – تجاوب مع شعور ذا صلة بالمناسب

4 = متجاوز للتوقعات – تجاوب مع الشعور المناسب

5 = استثنائي – تجاوب بسرعة مع الشعور المناسب

- اجعل الأطفال يبقون في دائرة مع الكرة. وطفل واحد يقول "عندما كنت ..." والانتها من التصريح، ثم تمرير الكرة إلى طفل آخر الذي سوف يقول "أشعر ..." والانتها من التصريح. على سبيل المثال، ان تقول "عندما أخذ لعبتك" فيقول الشخص الآخر "أشعر بالغضب".
- الاستمرار باللعب حتى تنتهي الدائرة مع الكرة ويتمكن كل من الأطفال من ذكر السبب والشعور.

النشاط 5

رسم الحواس الأربعة من التعاطف

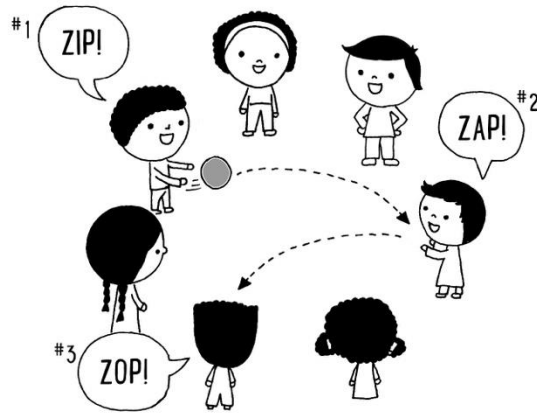
التقييم : التعاطف
الوقت: 15 دقيقة
النقاط:

- = 1- غير مرضي- لم يتذكر الحواس الاربعة للتعاطف
- = 2- يحتاج للتحسن – تذكر بعض حواس التعاطف
- = 3- قابل للتحسن – يتذكر كل حواس التعاطف
- = 4- يتجاوز التوقعات - تذكرت كل الحواس الأربع من التعاطف ويمكنه تطبيق بعضها على مواقف الحياة الحقيقية
- = 5- استثنائي - تذكر كل الحواس الأربع من التعاطف ويمكنه تطبيق جميعها في مواقف الحياة الحقيقية

- اسأل الأطفال إذا كانوا يتذكرون الحواس الاربعة من التعاطف.

- العيون / البصر- راقب كيف يتجاوبون وظيفيا بها
- الاذان/ السمع – استمع الى ما يقولون
- الالبدن / اللمس – عند اقتضاء الامر عانق او ربت احدهم من الخلف
- الفم / التذوق- قول الكلمات الرقيقة والمشجعة

- شخص واحد يبدأ مع كرة الطاقة و يمررها الى شخص اخر عن طريق مسك ايديه معا و التصويب باتجاههم و القول "زب". من ثم يقوم الشخص الاخر بالتصويب لشخص ثالث و يقول "زاب". الشخص الثالث سيقول "زوب" عندما يشيرون الى شخص رابع. استمر بتمرير كرة الطاقة عن طريق قول زب ، زاب ، زوب و بنفس الترتيب الى شخص جديد في الدائرة كل مرة. عندما يرتكب شخص ما خطأ ما سيقول "انا اسف"، ارتكبت خطأ" و من ثم يجلس. اقترح لهؤلاء الذين يرتكبون خطأ بان الكل يرتكب اخطاءا و كل شيء على ما يرام. الجلوس هو جزء من المسابقة.



- مناقشة صفية حول: مالذي يفعلونه (الافعال) التي تؤدي الى الاستجابات (ردود الافعال) في حياتهم؟

نصيحة مهمة

عندما يفكر الطلاب بالافعال و ردود الافعال الموجودة ، يمكن ان يفكروا بتجارب سلبية لهم في المنزل و في المدرسة او في داخل مجتمعهم. اذا حدث هذا الشيء كن جاهزا للاستجابة بطريقة داعمة.

ممارسة (12 دقيقة)

- كون ازواج من " الفعل" و " رد الفعل" الشائعة لدى التلاميذ.
- ضع الملصق "الفعل" على جبين احد الطلاب (او اطلب منهم ان يمسكوا ملصق "الفعل" اعلى راسهم بدون النظر اليه) ، وملصق رد الفعل على طالب اخر.
- امثلة على ازواج (pairs) الفعل و رد الفعل
 - العناق ← الشعور بالحب
 - الضرب ← الشعور بالالام والغضب
 - القول: "انا اسف" ← التسامح
 - تقاسم الاعييك مع الآخرين ← الصداقة
 - الذهاب الى المدرسة ← وظيفة كرجل بالغ
 - اعطاء هدية الى صديقك ← الصديق سعيد

الاسبوع 16

الكفاءة : بناء العقل, تنظيم العواطف, المهارات الاجتماعية الايجابية
الموضوع: ما اقله و ما افعله يؤثر على الآخرين
المستوى: 11-6 سنة

الدرس 1

الهدف من الدرس

- فهم بانه لكل فعل رد فعل
- تشخيص عواقب السلوكيات و التصرفات الايجابية او السلبية على الذات او على الآخرين.

احماء (3 دقائق)

- نشاط اليقظة- الحواس الخارقة

العرض (10 دقائق)

- اشرح والعب " زب زاب زوب"

○ الاصغاء الى صديق ← صداقة مقربة

- سيسال الطالبين اسئلة "نعم او لا" حول ما يدور في راوسكم لبقية الطلاب ليخمنوا زوج (pair) الفعل و رد الفعل.
- بعد ان يذهب كل زوج ، اسال الطلاب ليفكروا عن كيف كان يمكن ان يحصلو على رد فعل مختلف.
- استمر حتى يحصل الطلاب جميعهم على دورهم.
- انهي النشاط بمناقشة الافعال و ردود الافعال المختلفة مع طلاب الصف.

تطبيق (5 دقائق)

- فكر – اقترن – شارك: "كيف تعتقد ان تصرفاتك تؤثر على الآخرين و كيف يمكنك ان تضبط افعالك للحصول على ردود افعال افضل؟"
- اختتم بمراجعة ماتعلمه الطلاب

الدرس 2

الهدف من الدرس

- فهم بان لكل فعل ردت فعل
- حدد الاثار الايجابية و السلبية المحتملة للكلمات على الآخرين

احماء (3 دقائق)

- نشاط اليقضة: الشد و الاسترخاء

العرض (7 دقائق)

- بين بان للكلمات التي نقولها تاثيرات مختلفى على الناس الذين نقولها لهم.
- فكر – قارن – شارك: "كيف تسبب الكلمات المختلفة ردود فعل مختلفة؟"
- امثلة نموذجية: الكلمات الدنيئة يمكن ان تجعل الآخرين يشعرون بالحزن ، و المدح يمكن ان يجعل الآخرين يشعرون بالفخر ، و المجاملة يمكن ان تجعل الآخرين سعداء

نصيحة مهمة

كن حذرا من كيف ان الكلمات تستعمل بشكل سلبي لوصف الآخرين بسبب العرق ،الخلفية الاثنية ، الديانة ، العوق ، الفروقات الاجتماعية (ذكر – انثى) ، او الحالة (نازحين ، لاجئين). تاكد من ان كل الطلاب على بيبة من ان هذه الكلمات ليست لطيفة و يجب ان لا تستعمل

تطبيق (10 دقائق)

- قدم سيناريو شائع بين شخصين حيث احد الشخصيات عنده خيار لقول شيء يؤدي الى اما ردت فعل حسنة او سيئة من الشخصية الاخرى.
- اجعل الاطفال يأتون بسيناريوهات مختلفة.

- الصف كله يستطيع اما اختيار الوجه المبتسم [☺] او الحزين [☹] حسب ما يعتقدون من ردت فعل الشخصية الاخرى في السيناريو.

تطبيق (10 دقائق)

- اختتم بمناقشة صفية:
 - "كيف يمكن للكلمات ان تسبب ردود افعال مختلفة؟"
 - "كيف يمكن ان يحاول الطلاب ان يكون لديهم ردود فعل ايجابية تجاه كلمات الناس الاخرين؟"

الدرس 3

الهدف من الدرس

- تشخيص التاثيرات الممكنة الايجابية او السلبية للكلمات على الآخرين.
- فهم كيف تصرفاتهم (افعالهم) تؤثر على معيلهم.

احماء (3 دقائق)

- نشاط اليقضة: الشد و الاسترخاء

العرض (15 دقائق)

- وضح للطلاب بان في درس اليوم سنتكلمون عن العلاقات مع المعيلين. قم بوصف من يمكنه ان يكون معيل (رجل بالغ الذي يقوم بالرعاية اليومية: الوالدين ، العم/العم ، الجد – الجدة ، قريب)
- يرسم الطلاب شبكة للشخص المعيلين لهم – الدائرة الموجودة في الوسط تمثل الطفل و دوائر من حولها تمثل المعيلين. يجب ان يرسموا خطوطا تمثل نوع العلاقة التي لديهم مع ذلك المعيل (خط عريض لعلاقة قوية ، خط منقط لعلاقة غير مترابطة (متباعدة) و الى اخره.

مع كل السيناريوهات ، من المهم ان تكون حذرا بخصوص تجارب الطلاب و عدم اعطاء مثال يمكن ان يولد عواطف سلبية.

- بعد اكمال السيناريوهات ، اسمح للطلاب بمناقشة الحركات التي قاموا بها.

تطبيق (2 دقائق)

1. ناقش:

- "كيف يمكن لفعالك ان تسهل او تصعب الامور اكثر للاشخاص المعيلين لك؟"
- كيف يمكن ان تغير تصرفاتك من اجل جعل الامور تجري بشكل افضل؟
- على العموم كيف يمكن ان تؤثر على افعال و ردود افعال الاشخاص المعيلين عليك.

- راجع ماتعلمه الطلاب في هذا الاسبوع

الاسبوع 17

الكفاءة : المهارات الاجتماعية الايجابية
الموضوع: الاستجابة للحوادث
المستوى: 6-11 سنة

الدرس 1

الهدف من الدرس

- عرف الحادث العرضي
- تشخيص ما يتم قوله عندما يقوم شخصا ما بشيء ما عن طريق الصدفة

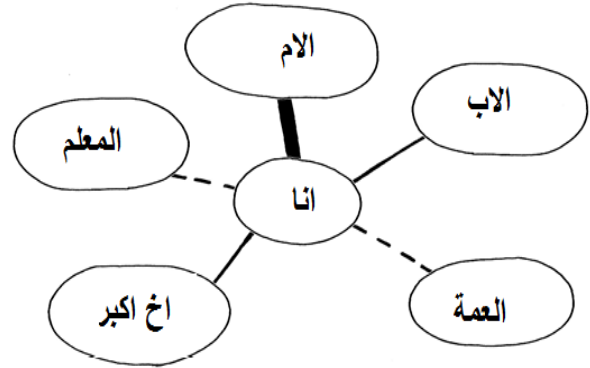
احماء (3 دقائق)

- نشاط اليقظة – تجربة الاشكال

العرض (10 دقائق)

- قم بمراجعة ما تعلمه الطلاب في الدروس القليلة الماضية – كل شيء نقوم به (افعال) له تأثير على الناس من حولنا (ردود الافعال). وضح بان في بعض الاحيان تصرفاتنا يمكن ان تؤدي الى الحوادث. اليوم سيتعلم الطلاب عن كيفية التعامل مع الحوادث.

- في شكل ازواج ، اطلب من الطلاب ان يقوموا بمشاركة خريطة الاشخاص المعيلين لهم من اجل اوجه التشابه و الاختلاف.



نصيحة مهمة

بعض الطلاب يمكن ان يكونوا قد فقدوا معيلا ، و هذا التمرين يمكن ان يجعلهم مستائين. اذا حدث الشيء من هذا القبيل لا تطلب من الطلاب ان يقارنوا رسوماتهم مع شخص اخر. كن مستعدا للتعامل مع هذه المشاعر مع الدعم و يمكن ان تحتاج الى التكلم مع هؤلاء الطلاب خلال او بعد الدرس. كن مستعدا لمسالة الاحالة الى الجهات المختصة و لتدبر احتياجاتهم مع الحفاظ على اقل قدر ممكن من العراقل لطلاب الصف.

نصيحة مهمة

اذا كان طفل ما غير قادر على الرسم بسبب الإعاقة ، اعمل على ان يقوم باستعمال نظام الصداقة (الاستعانة بزميل) و وضعه مع طالب اخر يستطيع الرسم معه.

ممارسة (10 دقيقة)

- اطلب من الطلاب ان يختاروا معيل رئيسي. وضح بانهم سيلعبون دور المعيل في سيناريو.
- اذكر سيناريو لتصرفات (افعال) مختلفة التي يمكن ان يكون قد قام بها الطلاب في مرة من المرات (انظر السيناريو ادناه). بعد كل سيناريو قم بطرح سؤال على الطلاب ليمشوا و يقوموا بالتمثيل حول كيفية استجابة المعيل في ذلك الموقف بحسب اعتقادهم. على سبيل المثال، اذا كان السيناريو "نسيان القيام بالعمل المنزلي" فالطالب يمكنه ان يتجول و هو يبدو محبطا. السيناريوهات:

1. نسيان القيام بعمل منزلي
2. جلب هدية جميلة الى المنزل للشخص المعيل عليهم.
3. افعّل ما يطلبه المعيل
4. الصياح على المعيل
5. القدوم الى البيت من المدرسة باكيا.

نصيحة مهمة <

- وضح بان الحادث (المصادفة) هو شيء نحن لا ننوي ان نفعله. بعض الاحيان الامر يسير على ما يرام و لكن في احيان اخرى يكون له تأثير كبير على الناس من حولنا.
 - على سبيل المثال، اذا كنت اتكلم مع شخص بينما اقوم بالتمشي ، يمكن ان اصطدم بشخص ما مصادفة (بشكل غير مقصود). و هذا قد يؤدي الى ان يسقط شيء ما من عندهم. لم اكن اقصد ان اصطدم بالشخص الاخر و لكن هذا ما حدث.
 - فكر-اقترن- شارك: "كيف كان يمكن ان تتعامل مع ذلك الحادث العرضي بطريقة سلبية؟ و ماذا كانت ستكون النتائج؟"
 - جواب نموذجي: كان بإمكانني ان اصيح على الشخص الاخر و كلانا كان سيغضب و ينزعج من الاخر.
 - فكر – قارن – شارك: "كيف كان يمكن ان تتعامل مع ذلك الحادث العرضي بطريقة ايجابية؟ و ماذا كانت ستكون النتائج؟"
 - جواب نموذجي: كان بإمكانني ان اعتذر و ان التقط ما اسقطته الشخص الاخر. الشخص الاخر كان من الممكن ان يسامحني.
 - شدد على انه من اجل الحصول على نتيجة افضل ، الشخص الذي قام بالحادث يجب ان يعتذر و تقبل مسؤولية خطئهم.
- نصيحة مهمة: اذا ظهر نزاع بين الاطفال عن النتيجة الاحسن، ينبغي ان تكون انت المقرر الحاسم، عليك شرح قراراتك لهم.
- ممارسة (12 دقيقة)
- جميع الاطفال يجلسون في شكل دائري. حان وقت القصة.
 - اسرد قصة عن القوي الاسد و الشجاع الفأر: "في ليلة ما تعب الاسد الشجاع جدا في رحلته و نام في كهف لم يكمن كهفه الطبيعي. خلال ظلام الليل خرج الفأر الشجاع باحثا عن الطعام. ركض فوق ظهر الاسد القوي و ايقظه من نومه ".
 - اسأل: " من فعل شيئا عن طريق الصدفة؟ " الجواب: الفأر الشجاع عن طريق الصدفة مشى على ظهر الاسد القوي.
 - "من الذي فعل فعل شينا بالصدفة؟"
- امثلة نموذجية: الفأر الشجاع بالصدفة سار فوق ظهر الاسد القوي
- اكتب على الصبورة: "1. تشخيص حدث"

- اسأل:
 - a. ماذا يمكن ان تكون العواقب للاسد القوي؟
 - b. ماذا يمكن ان تكون العواقب للفأر الشجاع
 - c. كيف برايك يجب ان يستجيب الفأر الشجاع؟
- بين بان الفأر الشجاع يجب ان يعتذر للاسد القوي و وضح بان ذلك كان حادثا عرضيا. اكتب على الصبورة: "2. الاعتذار و تحمل المسؤولية الحادث العرضي".
- استمر بسرد القصة:

"قال الفأر الشجاع: "انا اسف جدا. ركضت على ظهرك بالصدفة. ارجوك ان لا تاذيني. انا فقط مخلوق بالغ الصغر و لن ازعجك بعد الان."
- اسأل: "كيف برايك يجب ان يستجيب الاسد القوي؟"
- وضح بان الاسد القوي يجب ان يقبل اعتذار الحادث العرضي. اكتب على الصبورة: "3. قبول الاعتذار عن حادث عرضي"
- استمر بسرد القصة:

وافق القوي ، و لليومين القادمين بقيا معا في نفس الكهف و اصبحوا اصدقاءا.
- ناقش:
 - لماذا كان هناك نتيجة ايجابية للقوي و الشجاع؟
 - مسؤولية من كانت لجعل الحادث العرضي افضل؟
- راجع الخطوات الثلاثة التي يمكن ان تكتبها على الصبورة. وضح بان هذه الخطوات هي لحل اي حادث عرضي و بافضل النتائج.
 - تشخيص حادث عرضي
 - الاعتذار و تحمل المسؤولية لاي حادث عرضي.
 - قبول الاعتذار عن اي حادث عرضي.
- فكر – اقترن – شارك: "كيف تستطيع ان تشخص و تعتذر عن حادث عرضي ما؟"
- مثال نموذجي: انا اسف عن..... انت لا تستحق..... لم اقصد ان ارجوك سامحني.....

تطبيق (5 دقائق)

- في الختام راجع الخطوات الثلاثة التي كتبتها على الصبورة. وضح بان هذه هي الخطوات لحل اي حادث و بافضل النتائج.

بينما كان يوسف يتمشى في طريقه الى المدرسة، داس على قدم ساره و صرخت بالـ. قال لها: "ساره انا اسف لم اقصد ان ادوس على قدمك. هل انت بخير؟"

تطبيق (10 دقائق)

1. مرر قصاصات صغيرة من الاوراق و اقلام الصبورة/ اقلام جاف لكل طالب.
2. اسمح للطلاب ان يكتبوا او ان يرسموا اعتذار ما لحدث وقع مؤخرا لهم. وضح لهم بان ليس هناك حاجة لكتابة الاسامي.

نصيحة مهمة

يجب ان توضع الصور بعيدا و في نهاية المسابقة – اي ان لا تعرض بشكل مفتوح او تعطى للطلاب ليأخذوها الى المنزل.

تطبيق (5 دقائق)

- قم بمراجعة الخطوات الثلاثة التي كتبتها لحل اي حادث عرضي

الدرس 3

الهدف من الدرس

- فهم متى يكون الشيء صدفة و كيفية الاستجابة.
- اظهار القابلية للاستجابة لصدف الآخرين.

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني: - تنفس و تخلص من الاشياء السيئة

العرض (7 دقائق)

- راجع الخطوات ماتعلموه في الدرس 1 و 2 .
 - خطوات لحل اي حادث عرضي و بافضل النتائج.

1. تشخيص حادث عرضي
2. الاعتذار و تحمل المسؤولية لاي حادث عرضي.
3. قبول الاعتذار عن اي حادث عرضي.

- طرق لتشخيص و الاعتذار عن اي حادث عرضي.

مثال: انا اسف عن..... انت لا تستحقلم اقصد ان ارجوك سامحني.....

- كصف ، قم بعملية العصف الذهني لسيناريوهات عند وقوع الحوادث العرضية و اكتبها على الصبورة.

1. تشخيص حادث عرضي
2. الاعتذار و تحمل المسؤولية لاي حادث عرضي.
3. قبول الاعتذار عن اي حادث عرضي.

الدرس 2

الهدف من الدرس

- قم باداء (تطبيق) الاعتذار و الاعتراف باي حادث عرضي.

احماء (3 دقائق)

- نشاط اليقظة – اهتز لرمي كل شيء الى الخارج

العرض (12 دقائق)

- اسأل الطلاب فيما اذا يتذكرون ماتعلموه في درس البارحة. ذكر الطلاب بانهم تعلمو بانه عندما تقوم بعمل حادث عرضي ما ، عليك ان تعتذر و ان تتقبل المسؤولية. و عندما يقوم شخص بعمل شيء ما بشكل عرضي ، عليك ان تقبل اعتذارهم و تتفهم الامر بانه لم يكن مقصودا.
- ذكرهم بالطرق المختلفة لتشخيص و الاعتذار عن اي حادث عرضي.
- مثال: انا اسف عن..... انت لا تستحقلم اقصد ان ارجوك سامحني.....
- ضع علامات في الزواية الاربعة من الغرفة و التي مكتوب عليها: "تشخيص حادث عرضي ما"، "اعتذار و قبول مسؤولية عن حادث عرضي ما" ، "قبول اعتذار عن حادث عرضي ما" ، "و ليس هناك اي حادث عرضي" مع وجود صور المتعلقة بها.
- اقرا السيناريوهات واحدة في كل مرة و اطلب من الطلاب ان يذهبوا الى الزواية المختلفة بالاستناد على ما يجب ان يحدث في المرة المقبلة بحسب رايهم.
- عندما يكون الطلاب قد ذهبوا الى الزواية قم بسؤال شخص ما من كل زاوية: "مالذي يجب ان يقال في السيناريو في المرة المقبلة؟"

- امثلة عن السيناريوهات:

- "احمد كان ينظر على شيء ما في السماء عندما اصطدم بجريدة في الشارع و اسقطت هاتفها."
- غضبت ماري كثيرا من اختها و اخذت ملابسها المفضلة.
- كان وليد و على يلعبون الكرة، قام سامويل برمي الكرة بشكل قوي و بدون قصد فذهبت الكرة بعيدا.

الاسبوع 18

الكفاءة: المهارات الاجتماعية الايجابية، المثابرة
الموضوع: بناء مجتمع مدرسي ايجابي.
المستوى: 6-11 سنة

الدرس 1

الهدف من الدرس

- تشخيص التعرف على) نقاط القوة لدى العائلة و القرين و المدرسة و المجتمع.
- فهم كيف يعمل الناس مع بعضهم البعض من اجل بناء مجتمع قوي.

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني: الحواس الخارقة

العرض (7 دقائق)

- وضح بان المجتمع هو مجموعة من الناس ترتبط بعضها ببعض عن طريق المكان الذي يعيشون فيه او الطريقة التي يتفاعلون بها.
- اسال: "ما هو مجتمعك؟ من ينتمي اليه؟"
- وضح بان كل شخص لديه نقاط قوة مختلفة التي لها دور في المجتمع.

اطلب من الطلاب ان يقوموا بالاستدارة و التكلم مع الطلاب المجاورين لهم. اطلب منهم ان يشكروا بعضهم البعض على نقطة قوة واحدة يرونها عند بعضهم البعض. قم باعطاء مثال للصف: "شكرا منى لكونك نظيفة. هذا يساعدني على المحافظة على نظافة الصف."

ممارسة (15 دقيقة)

- فكر – اقترن – شارك: "ماهي احدى نقاط القوة التي لديك و التي تجعل من مجتمعك مكانا افضل؟"
- اجوبة نموذجية: انا لطيف ، انا مضحك ، انا اشجع الآخرين ، الى اخره.
- بعد ان يقوم الطلاب بالتكلم عن نقاط القوة التي لديهم ، وضح بان اليوم سيصنعون نسيج (اللفاف) عن نقاط قوة المجتمع.
- قم باعطاء كل طفل قطعة من الورق و اقلام الصبورة لرسم نقاط قوتهم الشخصية.

- بعد ان ينتهي الطلاب من رسم نقاط القوة لديهم عليهم ان يقوموا مع بعضهم البعض بلصق او

ممارسة (15 دقيقة)

- قسم الطلاب الى مجموعات صغيرة و اعط لكل مجموعة احدى السيناريوهات من الصبورة.
- قم بتقسيم الطلاب الى مجموعات صغيرة ثم قم بتخصيص سيناريو واحد لكل مجموعة من على الصبورة.
- في مجموعاتهم هذه سيقدر الطلاب كيف سيستجيبون للحادث الذي تم وصفه في سيناريو الخاص بهم. عليهم ان يطبقوا الخطوات الثلاثة لحل الحادث العرضي و ممارسة (تمثيل) ذلك عمليا.
- اطلب من كل مجموعة ان تقوم بعرض تمثيليتهم (لعب الادوار) الى بقية الطلاب.

- بعد ان تقوم كل مجموعة بالعرض ، قم بمناقشة ما قامت به كل مجموعة من عمل جيد و كيف يمكنهم ان يحسنوا من ادائهم.

تطبيق (5 دقائق)

- قم بادارة مناقشة عن لعب الادوار بخصوص السيناريوهات بالاستناد على الاسئلة ادناه:
 - كيف كان الشعور عند الاعتذار عن حادث عرضي ما؟
 - كيف كان الشعور عند قبول اعتذار شخص عن حادث عرضي ما؟
 - ماذا كان صعبا بخصوص السيناريوهات؟ هل وصلت الى افضل نتيجة؟ كيف كان يمكنك تحسين النتيجة بشكل افضل؟

- صمغ او كبس كل الصور معا ليبيّنوا بانهم مع كل نقاط القوة التي لديهم يستطيعون ان يصنعوا نسيج (الحاف) المجتمع.

تطبيق (5 دقائق)

- قم بادارة مناقشة مع الطلاب حول كيف ان نقاط القوة لافراد المجتمع تأتي معا.
- وضح بان كل نقطة قوة هي جميلة لوحدها ، و لكن انظر كم ستبدو اجمل بكثير عندما تجتمع معا جميعها و تصنع شيئا اعظم.
- اطلب من طلاب الصف العمل معا لتعليق النسيج (الحاف) على الحائط.

الدرس 2

الهدف من الدرس

- وضح كيف ان افراد العائلة ، الاقران ، موظفي المدرسة و افراد المجتمع يمكنهم ان يساعدوا عملية نجاح المدرسة و السلوك المسؤول.
- حدد (شخص) دعم الاقران والدعم العائلي.

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني: مسح الجسم

العرض (12 دقائق)

- قم بنصب عوائق في عبر الصف للنشاط المتعلق بالمشي الموثوق.
- سيقوم الطلاب بالوقوف في صفين في مواجهة بعضها البعض للتحضير لنشاط المشي الموثوق.
- اشرح بان عليهم ان يصغو بكتب الى الاتجاهات و المشاركة. يمكن لهذا التمرين ان ينجح فقط اذا عمل الجميع معا.

المدرسو و الحياة؟ لماذا سيقوم ذلك الشخص بمساعدتك؟

نصيحة مهمة

إذا شعر الأطفال بأنهم لا يملكون أي شخص في حياتهم يمكنهم الوثوق به ، قم بالعمل معهم لكي يفكرون بشخص ما . عليهم ان يعرفوا بأنك كمعلم لهم موجود هنا لتقديم الدعم لهم .

بعض الطلاب يمكن ان يكونوا قد فقدوا معيلا ، و هذا السؤال يمكن ان يجعلهم مستائين لانهم يفكرون بهذا الفرد من العائلة او يفتقدونه. يجب ان تكون مستعدا للاستجابة بالشكل المناسب.

- عندما يقوم الطلاب بالتكلم حول الشخص الذي سيساعدهم و السبب من وراء ذلك ، اطلب منهم ان يتذكروا اوجه التشابه بين الناس الذين يمكنهم الوثوق بهم .
- عندما يقوم الطلاب بالتكلم حول الشخص الذي سيساعدهم و السبب من وراء ذلك ، اطلب منهم ان يتذكروا اوجه التشابه بين الناس الذين يمكنهم الوثوق بهم على الصبورة.
- اسأل: "ما هو الشيء المشترك الذي لدى الكثير من الاشخاص الذين تقوم بالبحث عنهم من اجل الحصول على دعم؟"
- قم بعمل قائمة على الصبورة بخصوص اجوبة الطلاب بعنوان – "سمات الاشخاص الموثوق بهم".

تطبيق (5 دقائق)

- فكر-اقترن-شارك: "كيف بإمكانك ان تصبح شخصا موثوق فيه؟"

الدرس 3

الهدف من الدرس

- اظهر القابلية لاحترام حقوقك و حقوق الآخرين.
- حدد و طبق القواعد و السلميات التي تساهم في جلب الخير الشخصي و للصف.

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني – الحواس الخارقة

- قم بتحديد مهمة احد الصفيين كالمُرشد (الذي يقوم باعطاء التوجيهات) و الصف الاخر كالمُاش (الذي يقوم بالمشي). هدف المرشد سيكون اعطاء تعليمات لفضية الى الماش الذين ستكون عيونهم مغلقة او معصوبة (اذا كان هذا مناسبا او توفرت المواد للقيام بعصب العينين) لكي يعبروا من جانب واحد من الغرفة الى الجانب الاخر، بدون ان يلمس احدهم الاخر.
- اذا توفر لديك عصب العينين (قطعة قماش) و ملائم , اعطهم " للماشين"
- سيقوم المرشد باعطاء شريكه الذي يقوم بالمشي الاتجاهات ليجتاز العوائق و الوصول الى الجانب الاخر من الغرفة. حال وصولهم الى الغرفة
- حال وصولهم الى الجانب الاخر ، سيقوم الشركاء بتبادل الادوار.

- عندما يقوم كل شريكين باداء الدورين ، سيقوم الطلاب بفتح عيونهم و من ثم المناقشة.

اسأل:

- كيف كان الشعور بالاعتماد على شخص اخر ليوجهك بينما تكون عيونك مغلقة؟
- هل وثقت بالشريك؟
- كيف تمكنت من النجاح؟
- وضح بان الامر يتطلب الثقة ، و بعض الاحيان الاعتماد على دعم الناس لبعضها البعض (الدعم المتبادل) ، من اجل النجاح في المدرسة و في الحياة.

- وضح بان الامر يتطلب الثقة ، و بعض الاحيان الاعتماد على دعم الناس لبعضها البعض (الدعم المتبادل) ، من اجل النجاح في المدرسة و في الحياة.

تطبيق (10 دقائق)

- فكر – قارن – شارك: " من هو الشخص الموجود في حياتك بحيث يمكنك الوثوق به ، و سيساعدك للقيام بعمل جيد في

العرض (10 دقائق)

- اشرح أنه من أجل بناء الثقة مع الآخرين علينا أن نحترم حقوقهم. الحقوق هي الأشياء التي يجب على الجميع أن يكون قادرين على القيام بها من أجل البقاء والنمو إلى أقصى حد - مثل التنفس، وتناول الطعام، والنوم.
- كصف كامل ناقش قائمة الحقوق واكتبها على السبورة

نصيحة هامة: بعض الأطفال قد لا يحصلون على نفس حقوق الآخرين بسبب خلفيتهم وكن حذرا من الا يخلق هذا النشاط الصراعات.

ممارسة (12 دقيقة)

- تقسيم المجموعة إلى أزواج، وإعطاء كل زوج "حق" مما ناقشه الصف.
- إنشاء دائرتين على أرض الواقع، وذلك باستخدام أي مواد متاحة. تسمية واحدة "يحتاج" والآخرى "يريد".
- شرح أن "الاحتياجات" هي الأشياء التي هي ضرورية في الحياة؛ "يريد" هي الأشياء التي يكون لطيفا ان حصلنا عليها.
- في تشكيلات الأزواج، فإنه ينبغي أن يحددوا "الحق" أو "الحاجة" أو "الرغبة".
- ثم، ينبغي مناقشة ما يجب أن يحدث لهم للحصول على "حق".
- أن يقدم كل زوج "الحق" الخاص به للصف كاملة ووضعه في دائرة "احتياجات" أو دائرة "يريد".
- وضح أن لدينا بعض المسؤولية في التأكد من أننا، والآخرين من حولنا، قادرين على تحقيق هذه الحقوق

نصيحة مهمة: وهذا قد يكون قاهرا للأطفال اذا كان لدي البعض حقوقا أكثر من غيرهم. إذا كان هذا هو الحال، يجب على الأقل التأكد من أن جميع الأطفال يشعرون أن لديهم نفس الحقوق في الفصول الدراسية.

- في مجموعات صغيرة، يتم إعطاء الأطفال بعض "الحقوق" ومناقشة مسؤولياتها التي ترتبط بهذه الحقوق.

تطبيق (5 دقائق)

- يراجع الأطفال مناقشاتهم ضمن مجموعتهم الصغيرة للصف كاملة.
- مراجعة أن لدينا حقوقا أساسية، وإنه من مسؤوليتنا التأكد من تحقيقها لنا والمجتمع ككل.

الاسبوع 19

الكفاءة: تنظيم العاطفة، بناء الدماغ، المهارات الاجتماعية الايجابية
المستوى : من 6 الى 11 سنة

أسابيع التقييم مختلفة عن أسابيع التعليم. يجب على المدرسين الاختيار من الأنشطة التقديرية والمراجعات المختلفة أدناه، أو مراجعة نشاطات الهدف من الدرس من الوحدات السابقة والتي لايزال الطلاب يتعاملون معها بصعوبة. كل نشاط مراجعة و تقييم له مدة/ وقت محدد ونتائج التعلم المطلوبة.

إنشاء ورقة تقييم (النموذج المرفق) لكل طفل. لكل نشاط التقييم، يسجل أداء الطفل على الجدول المقدم. وتشمل الجداول على سبيل المثال:

- مقياس من 1 الى 5 :
1 = غير مقبول
2 = يحتاج الى تحسن
3 = قابل للتوقعات
4 = يتجاوز التوقعات
5 = استثنائي

- قابل للتوقعات / يحتاج للتحسين

- الجدول الاخر كما هو محدد في النشاط

جميع الدروس ينبغي أن تبدأ مع نشاط الذهن الذي سبق وانجز في (أسابيع 2-18)

الهدف من الدرس:

- فهم انه لكل فعل ردة فعل
- تحديد النتائج الإيجابية أو السلبية المحتملة من السلوكيات والأفعال على الذات والآخرين
- تحديد إمكانية التأثير الإيجابي أو السلبي للكلمات على الآخرين.
- فهم كيفية تأثير أفعالهم على القائمين على رعايتهم.
- تحديد ماذا علي ان أقول عندما يفعلون شيئا عن طريق الصدفة.
- شرح كيفية الاعتذار والاعتراف عند وقوع حادث.
- تحديد الأسرة، الأقران والمدرسة وقوى المجتمع.

- يمكن للصف كاملة ان يختار وجه مبتسم ☺ أو وجه [عابس] للدلالة على الكيفية التي يظنون انه على الشخص الآخر في السيناريو أن يستجيب.
- رتب الأطفال، في أزواج، وليأتوا إلى المدرس ويقدموا السيناريو الذي يحتوي على استجابة إيجابية.

- اشرح كيف ان أفراد العائلة والزملاء والعاملين في المدارس وأفراد المجتمع يمكن أن يدعموا نجاح المدرسة والسلوك المسؤول.
- إظهار القدرة على احترام حقوق الذات والآخرين
- تحديد وتنفيذ الأدوار والسلوكيات التي تساهم في الشخصية وجودة الاداء في الفصول الدراسية.

النشاط 1 :

الفعل ورد الفعل

تقييم: القدرة على فهم أن كل فعل له رد فعل.
الوقت : 15 دقيقة
النقاط:

- قابل للتحسن - الطفل قادر على تخمين الفعل / و رد الفعل لشريكه
- يحتاج إلى تحسن - الطفل غير قادر على تخمين الفعل / ورد الفعل لشريكه
- إنشاء أزواج من "الأفعال" و "ردود الفعل" التي تكون مألوفة للأطفال
- الصق فعل على جبين طفل ورد الفعل على جبين طفل آخر. وليسألوا "نعم أو لا" لبقية الصف لتخمين الشريك في الفعل او رد الفعل. افعل ذلك مع الصف كاملة.

النشاط 2

رد فعل ايجابي او سلبي

تقييم: فهم الآثار الإيجابية أو السلبية للكلمات على الآخرين.
الوقت : 15 دقيقة

النقاط:

- غير مرضي - الطفل / الزوج غير قادر على التجاوب مع السيناريو
- مرضي - يوضح الطفل / الزوج السيناريو والاستجابة المناسبة
- استثنائي - يوضح الطفل / الزوج السيناريو والاستجابة المناسبة التي من شأنها أن تؤدي بواقعية الى تحقيق نتيجة إيجابية
- تقديم السيناريوهات الشائعة المختلفة بين 2 الناس حيث الشخصية الاولى يمكن أن تقول أشياء مختلفة ردا على السيناريو الذي سيكون إما رد فعل جيد أو رد فعل سيئ.
- جعل الأطفال يتعاطون مع استجابات مختلفة للسيناريو.

النشاط 3:

الاستجابة على حادثة

تقييم: تحديد ماذا أقول عندما يحدث شيء عن طريق الصدفة
الوقت : 10 دقائق
النقاط:

- = 1- غير مرضي - ولا رد على السيناريو صحيح
- = 2- يحتاج إلى تحسن - استجابة واحدة على السيناريو صحيحة، والباقي غير صحيحة
- = 3- ضمن التوقعات - ردين على السيناريو صحيحة، واثنان غير صحيحة
- = 4- يتجاوز التوقعات - ثلاث إجابات صحيحة على السيناريو، واحد غير صحيح
- = 5 استثنائي - جميع الردود على السيناريو صحيحة

- ضع علامات في زوايا الغرفة الاربعة و التي تقول "تحديد وقوع حادث". "الاعتذار وتحمل المسؤولية عن حادث؛" قبول الاعتذار عن حادث "و" لا يوجد مشكلة"
- قراءة عدد من السيناريوهات وجعل الأطفال يكتبون "تحديد وقوع حادث". "اعتذر واتحمل المسؤولية عن الحادث". "قبول الاعتذار عن حادث" أو "ليس من مشكلة" بناء على ما يجب أن يحدث بعد ذلك.
- إذا كان الأطفال لا يستطيعون القراءة، ضع علامات مرسومة "تحديد وقوع حادث". "اعتذر واتحمل المسؤولية عن حادث". "قبول الاعتذار عن حادث" و "لا مشكلة" في الأركان الأربعة للغرفة. قراءة هذه للأطفال. وهم سيذهبون إلى واحدة من الزوايا بناء على ما يعتقدون انه يجب أن يحدث بعد ذلك. شخص واحد من كل مجموعة يجب أن يتطوع لقول ما يجب أن يقال تاليا.
- قم بتكليف السيناريوهات والأسماء ادناه لكي تكون مناسبة لأطفالك:
 - ستيفن كان ينظر الى شيء في السماء عندما اصطدم بجميطة في الشارع، وأسقطت هاتفها.

- أصبحت ماري هائجة جدا مع أختها وأخذت ملابسها المفضلة.
- كان جون وصموئيل يلعبون بالكرة. صموئيل رمى الكرة أقوى مما كان ينبغي والكرة ذهبت بعيدا.
- في حين كانت تمشي إلى المدرسة، دهس بنيامين على قدم سارة وصرخت من شدة الألم. وقال: "سارة، أنا أسف، لم أقصد الدهس على قدمك. انت بخير؟"
- اجمع ردود الأطفال، أو تتبع أين يقفون لاجل الترتيب.

النشاط 4

سيناريوهات الحوادث

- تقييم: القدرة على الاستجابة للحوادث
الوقت : 25 دقيقة
النقاط:
- = 1- غير مرضي - لا يشمل السيناريو الخطوات الثلاث لحل الحادث
 - = 2- يحتاج إلى تحسين - السيناريو يحدد وقوع الحادث، ولكن لا يؤدي المزيد من الخطوات
 - = 3- ضمن التوقعات - السيناريو يحدد الحادث والشخص الذي يتحمل المسؤولية، ولكن لا تظهر الخطوة الثالثة والحل
 - = 4- يتجاوز التوقعات - يظهر السيناريو كل الخطوات الثلاث، ولكن لا حل
 - استثنائي- ويظهر السيناريو كل الخطوات الثلاث، وتنتهي مع حلول منتجة - 5=

- مراجعة الخطوات لحل حادث مع أفضل النتائج

1. تحديد الحادث
2. الاعتذار وتحمل المسؤولية عن الحادث
3. القبول والاعتذار عن الحادث

- قم بمراجعة الطرق للتحديد والاعتذار عن حادث (أمثلة: أنا أسف ل... أنت لا تستحق ... لم أكن أقصد أن ... يرجى أن يغفر لي ...)
- في مجموعات صغيرة، يعد الأطفال السيناريوهات الخاصة حول الاستجابة لحادث، والانتهاج من السيناريوهات من تلقاء أنفسهم. والتي يحتاجون الى ان تشمل الخطوات الثلاث وبطريقة مثمرة للتحديد والاعتذار عن حادث.
- تمثل كل المجموعات ادوارها لبقية الصف.
- أفتح مناقشة حول سيناريو الدور الذي يتم ادائه بناء على الأسئلة التالية:
 - س كيف يبدو الاعتذار عن حادث؟
 - س كيف يبدو قبول اعتذار عن حادث؟
 - ماهو السهل حول السيناريو؟

- ما هو الصعب حول السيناريو؟
- هل وصلتكم إلى أفضل النتائج؟ كيف يمكنكم أن تجعلوا ذلك أفضل؟

النشاط 5

دائرة الشاء

تقييم: تحديد الأسرة، الأقران والمدرسة وقوى المجتمع
الوقت : 10 دقائق
النقاط:

- ضمن التوقعات - الطفل قادر أن يشكر نظيره على قوته التي يسهمون بها في المجتمع.
- يحتاج إلى تحسين - الطفل غير قادر أن يشكر نظيره على قوته.

- تقديم النشاط موضحا أن كل شخص لديه نقاط القوة المختلفة التي تسهم في المجتمع.
- تحول الأطفال وتحديثهم إلى أحد الجيران، شاكرين لهم قوة واحدة تعمل على مساعدتهم. تقديم مثال للصف، مثل قوله: "شكرا لك، سارة، لتعاونك. أنه يساعدني للحفاظ على ابقاء الفصول الدراسية نظيفة."
- يكتب الأطفال قوة واحدة (أو، إذا لم يتمكنوا من الكتابة، يمكنهم أن يأتوا ويقولوا للمعلم) بأنهم شاكرين لها في الصف.

النشاط 6

ميزات الثقة

تقييم: تحديد دعم الزملاء والأسرة
الوقت : 15 دقيقة
النقاط :

- = 1- غير مرضي - يتجاوب مع كل السمات بشكل غير صحيح
- = 2- يحتاج إلى تحسين - يقع في ثلاثة أو أكثر من الأخطاء في تحديد صفات الثقة
- = 3- ضمن التوقعات - يقع في خطأين في تحديد صفات الثقة
- = 4- يتجاوز التوقعات - يقع في خطأ واحد في تحديد صفات الثقة
- = 5- استثنائي - يستجيب لجميع الصفات بشكل صحيح

- الاراء المشاركة لازواج الاطفال معتمدة على - من هو الشخص في حياتك والذي يمكنك الوثوق به، من الذي سوف يساعدك على القيام بعمل جيد في المدرسة والحياة؟ لماذا هذا الشخص سوف يساعدك؟

الاسبوع 20

الكفاءة: المهارات الاجتماعية الايجابية
الموضوع : من هو الصديق
المستوى : من 6 الى 11 سنة

الدرس الاول

الهدف من الدرس:

- فهم اهمية الصداقة
- تحديد الميزات التي تجعل احدهم صديقا

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني - الحب واللفظ

العرض (12 دقيقة)

- جعل الأطفال يقفون او يجلسون إذا كانوا يوافقون أم يختلفون مع البيان حول صفات الصديق. على سبيل المثال: أنا صديق جيد. ما يهمني أصدقائي. أساعد أصدقائي. أنا لطيف مع الأشخاص الجدد. أريد أن يشعروا بأنهم موضع ترحيب عندما أكون في وضع جديد. أنا أحترم أصدقائي. أنا أستمع لأصدقائي.
- نصيحة مهمة: إذا كان الطفل هو جديد نسبيا ، أو جزء من مجموعة صغيرة، قد يسبب هذا النشاط لهم بالانزعاج. تأكد من معرفة هؤلاء الأطفال وإقراهم مع غيرهم من الأطفال الذين يقومون بالترحيب بهم.
- تشارك زوجي بالفكرة: "لماذا الاصدقاء مهمون؟"

ممارسة (8 دقائق)

- يرسم الأطفال اصدقائهم. بما في ذلك رسم ما يحبونه فيهم..
- نصيحة مهمة: إذا كان هناك طفل غير قادر على الرسم بسبب الإعاقة، اجعلهم يستخدمون "نظام الأصدقاء" وشاركه مع طفل آخر الذي يمكنه أن يرسم معهم..

تطبيق (7 دقائق)

- بناء على رسوماتهم، كل طفل يكمل الجملة "الصديق هو .."
- تلخيص ردود الأطفال وإيجاد تعريف للصديق

الدرس 2

الهدف من الدرس

- حدد الميزات التي تجعل احدهم صديقا
- حدد صديق احدهم

- عندما يخبر الأطفال من الذي سوف يساعدهم، ولماذا، اطلب منهم أن يتذكروا أوجه التشابه بين الناس الذين يثقون بهم.
- بعد كل مشاركات الأطفال، تسأل "بماذا يتشارك الناس الذين تظنون انهم سيدعمونكم؟"
- إنشاء قائمة –
- إن أمكن مكتوبة على ورق أو السبورة - ل "صفات الموثوق بهم".
- باستخدام قائمة "صفات الموثوق به"، قم بتمرين "يعجبني حتى".
- يجب على جميع الأطفال وضع رؤوسهم نحو الأسفل، وجعل يد واحدة خارجا.
- قراءة سمات، من بعض ما سرد عن "صفات عن المصادقية" وغيرها التي لم يتم تضمينها. على سبيل المثال، تتضمن بعض الصفات السلبية مثل، يقول الأسرار، ويضرب صديقه أو صديقه.
- ينبغي للأطفال وضع علامة تحقق على الورقة لإظهارها عندما يعتقدون أنها سمة الذي ينبغي ان يثق به.
- جمع ردود الأطفال للتقييم.

الدرس 3

الهدف من الدرس

- فهم أهمية الصداقات وكيفية خلقها شعور بالانتماء والدعم.
- فهم أن الصداقات تحتاج إلى الحفاظ عليها

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني – تفحص الجسم

العرض (10 دقائق)

- اسأل: "ما الذي تذكره عن قصة الأسد القوي وشجاعة الفأر؟"
- اشرح للطالب أن اليوم سوف تستمر في قراءة القصة لمعرفة المزيد عن الصداقة
- اقرأ القصة بصوت عالي
- ذات يوم ما، كان ليو الأسد نائماً. كان موراي الماوس يركض بطريق الخطأ على ظهره وابقظه. ليو الأسد أمسك به وكان على استعداد لقتله، وعندما قال موراي الماوس، "من فضلك لا تؤذي، أنا مجرد مخلوق صغير ولن يزعجك مرة أخرى."
- وافق الأسد، وخلال اليومين المقبلين بقي ليو موراي في نفس الكهف وأصبحا أصدقاء. يوم ما، ليو كان يتجول ودخلت شوكة في قدمه. لحسن الحظ، عندما زار الأسد، سمع موراي الماوس وجاء لانقاذه لسحب الشوكة باستخدام يديه الصغيرة. ليو الأسد كان شاكراً جداً وسعيداً لأنه قرر أن يجعل موراي صديقه بدلاً من ايدائه.

- اسأل ماذا يمكننا ان نتعلم عن الصداقة في هذه القصة؟

- الإجابات على سبيل المثال: يمكننا تكوين صداقات مع أولئك الذين يختلفون عنا. الأصدقاء يساعدوننا عندما نحتاج إليهم.
- اسأل: "كيف تساعد هذه الصداقة الشخصيات في هذه القصة؟"
- الإجابات على سبيل المثال: الأسد القوي لم يأكل الفأر الشجاع. سحب الشجاع شوكة من مقلب الأسد القوي.
- اسأل: كيف يمكن للصداقة التأثير الكبير في حياتهم؟
- اشرح للطلاب أنه في بعض الأحيان نكون صداقات مع الناس الذين يختلفون جداً عنا. هذا يمكن أن يجعلنا أفضل الناس ويعطينا المزيد من الدعم في أوقات الحاجة.

- فهم أهمية الصداقات وكيف انها تخلق شعور بالانتماء والدعم.
- فهم شبكة الصداقة التي تدعم احدهم.

احماء (3 دقائق)

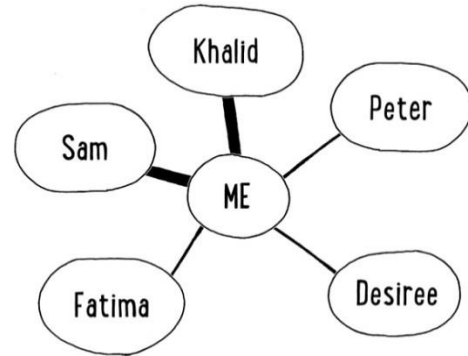
- نشاط ذهني – اوجد الخمسة الخاصة بك

العرض (5 دقائق)

- قيادة الصف في مناقشة كيف أن بعض العلاقات جيدة، وبعضها سيئ وبعضها معقد.
- يشارك الأطفال بأمثلة مختلفة عن علاقات جيدة في حياتهم.

ممارسة 12 (دقيقة)

- يرسم الأطفال خريطة الصداقة، مع دائرة واضعين انفسهم في وسطها وتحيط بهم العديد من العلاقات مع النظراء من درجات متفاوتة من المقربين.
- ويمكنهم استخدام خطوط مختلفة لربط الناس الآخرين بأنفسهم، على سبيل المثال خط منقط لعلاقة غير متناصفة، خط عريض لعلاقة قوية.



تطبيق (10 دقائق)

- السماح للأطفال بشارك خرائط صداقاتهم في أزواج باستخدام الأسئلة التالية كدليل:
 - "مالذي اكتشفته حول صداقاتك؟"
 - كيف يمكنك العمل على تحسين العلاقات الغير قوية وإيجابية؟"
- يقوم الازواج من الطلاب بمشاركة ما وجدوه في خرائط صداقاتهم مع الصف بأكمله.

. نصيحة مهمة: الأطفال قد يشعرون أنهم ليس لديهم أصدقاء، وهذا النشاط قد يجعلهم يفكرون في مقدمي الرعاية لهم وغيرهم ممن فقدهم والذي يمكن أن يؤدي إلى مشاعر سلبية. أيضاً، وهذا النشاط يمكن أن ينظر إليه من قبل بعض الأطفال كمناقشة، كالقول "لدي أصدقاء أكثر منك". ومن المهم مراقبة مشاركتهم عن كثب، كن داعماً وعلى استعداد للتحدث مع الطفل أثناء أو بعد انتهاء اليوم الدراسي إذا لزم الأمر.

ممارسة (10 دقائق)

- إنشاء زهور مع بتلات متعددة من الورق، أو اجعل الأطفال يصنعون الزهور (أو شكل آخر لديه جوانب متعددة) من الورق.
- في مجموعات، اجعل الأطفال يتخذون قرار بشأن سمات الصداقة وكتابتها على بتلات.

. نصيحة مهمة: إذا كان هناك طفل غير قادر على المشاركة بسبب الإعاقة، فقم باستخدام "نظام الأصدقاء" وشاركه مع طفل آخر والذي يمكن أن يصنع الزهور معهم.

تطبيق (7 دقائق)

- مع الصف جميعه، اشرح أن الصداقات هي مثل الزهور، وأنها تحتاج إلى الماء، وضوء الشمس والاهتمام.
- يناقش الأطفال الأفكار والطرق التي يمكن أن تجعل زهور صداقتهم تنمو وتكبر.

الاسبوع 21

الكفاءة: المهارات الاجتماعية الايجابية
الموضوع: الحصول على اصدقاء
المستوى: من 6 الى 11 سنة

الدرس 1

الهدف من الدرس

- اظهار سلوك الترحيب و الدعوة التي تغير سلوك.
- اظهر كيف تدعوا شخصا ما ليلعب استجابة للسيانريوهات.

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني – مسح الجسم

العرض (7 دقائق)

1. وضح للطلاب بان كل واحد بحاجة الى صديق.
 2. اسأل: "كيف تكون الاصدقاء؟"
 3. ناقش كيف ان في بعض الاحيان يكون من الصعب ان نكون اصدقاء ، خاصة عندما تكون جديدا في المدرسة او المجتمع.
 4. اسأل: "كيف تستطيع ان تدعوا شخصا جديدا للعب؟"
- اجوبة نموذجية: ابتسم ، الترحيب الزائد بهم ، عرف نفسك و اصدقاءك ، وضح له اي لعبة تلعبونها.

نصيحة مهمة

ربما يشعر الاصدقاء بان ليس لديهم اصدقاء ، و هذه المناقشة يجب ان لا تعمل على ان يشعر اي طفل

بالانعزالية. قد الدعم و كن واعيا لهذا الامر للعلم ان هذا الامر يمكن ان يولد عواطف سلبية.

ممارسة (15 دقيقة)

- قم بتمثيل الادوار في مجموعات.
- سيقوم طالب ما بلعب دور طالب جديد في الصف. و سيقوم الاشخاص الاخرين في نفس المجموعة بلعب دور طلاب الصف.
- سيقوم القادم الجديد الى الصف بمحاولة تكوين اصدقاء جدد مع الاخرين في الصف. اما بقية افراد المجموعة سيكونون ودودين و مرحبين بالقادم الجديد (اي يقومون بالابتسامة ، و تقديم انفسهم ، و بيان ما هي اللعبة التي يلعبونها ، و وضع الخطط للعب في المستقبل).

ملاحظة هامة: راقب المجموعة افتراض انها ليست لطيفة، و اكد على انها ليست بالضرورة سيئة، مثلا بعض الطلاب قد يتخذ من هذا فرصة ليكونوا فضين مع طالب لا يحبونه. اذا حدث ذلك اقف اللعب مباشرة.

تطبيق (5 دقائق)

- لكامل الصف اسال:
 - "كيف كان الشعور ان تكون الطالب الجديد؟"
 - كيف يكون الشعور عندما تكون لطيفا مع الطالب الجديد؟
 - كيف كان سيكون الامر مختلفا فيما اذا كانوا غير ودودين مع الطالب الجديد؟
- في الختام وضح بانهم اذا كان الطلاب الموجودين غير ودودين سيفقدون فرصة ان يصبحوا اصدقاء مع "الواعد الجديد". كونك غير ودودا (حقيرا) يجعل الاخرين يشعرون بالسوء. بدلا من ذلك ، كونك حميما و مرحبا بالاخرين و استعمال ما تعلمناه في الاسابيع القليلة الماضية كنت قادرا على لعب دور تكوين صديق جديد.

الدرس 2

اهداف الدرس

- البدء في إدخال اللعب والمحادثة بشكل مناسب
- فهم السبب في أنه من المهم دعوة الآخرين للعب

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني – الحواس الخارقة

العرض (10 دقائق)

- درس ال 3 س للمحادثة الودية والعب
 - الشروع
 - الاستمرار
 - الاختتام
- الشروع: إيجاد طريقة ودية لبدء محادثة، اختر ما تحبه عن الشخص الآخر للتعليق عليه أو تسأله سؤالاً ودياً، مثل "كيف حالك؟".
- استمرار: الاستماع بعناية، وطرح أسئلة متابع، تكون محترمة من الأفكار والآراء.
- اختتام: انتظر الوقت الذي يسير فيه الحديث إلى فترة هدوء. إنهاء المحادثة بأدب على الجانب الإيجابي. على سبيل المثال "، لقد كان من الجميل اللعب معك، ولكني للأسف يجب أن أذهب. أراك غداً!"
- اطلب من الطلاب ان يشاركوا بأمثلة عن كل خطوة

ممارسة (12 دقيقة)

- السماح للأطفال بضع دقائق لطرح الأفكار والأسئلة التي يمكن أن يسألوها لشخص جديد. اذا كان بإمكانهم الكتابة، والكتابة عنهم، او يسمح لهم برسم أي شيء يذكرونهم بالأسئلة.
- فصل الأطفال الى ازواج. والسماح لكل طفل "بقيادة" محادثة مع الأسئلة التي تناقشوها لمدة 3 دقائق، ثم التبدل.
- أحضر الصف بأكمله معا مرة أخرى لتبادل ما تعلموه عن بعضهم البعض.
- ناقش كيف يبدو الاستماع وطرح الأسئلة متتبعا محادثة 3 C.

تطبيق (5 دقائق)

- تعيين الواجبات المنزلية للأطفال لتجربة استخدام محادثة 3C (البدء والاستمرار والخاتمة) في الحياة الحقيقية.

الدرس 3

اهداف الدرس

- البدء في إدخال اللعب بشكل مناسب
- المشاركة في اللعب مع الآخرين
- إنشاء والحفاظ على الصداقات

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني - تنفس الزفير

العرض (10 دقائق)

- تشارك زوجي بالفكر: "ما هي محادثة C 3 ؟ كيف تعمل C 3 عندما تستخدمها في الحياة الحقيقية؟"
- اشرح للطالب أن اليوم سوف نناقش فيها كيفية الانضمام الى الطلاب الآخرين الذين قامو قد لعبو سابقا.
- اسأل: "كيف يمكن ان يكون الانضمام للآخرين للعب معهم صعبا؟"
- مثال عن جواب : انا خجول ولا اعلم ما ستكون ردة فعل الطلاب الآخرين
- اشرح للطالب أن السؤال للانضمام الى اللعب يمكن ان يكون مخيفا ولكن عندما تتعلم كيفية الانضمام إليهم فإنه يمكن أن يكون أسهل.
- اسأل: "ما هي الوسيلة الغير مناسبة للانضمام الى الآخرين في اللعب؟"
- مثال عن جواب: انضم دون أن تطلب، وخذ الالعاب من دون طلب، وانضم وحاول تغيير النشاط فورا
- اسأل: "كيف تعتقد أن الطلاب الآخرين يشعرون إذا حاولت الانضمام الى اللعب وفاعلا هذه الأشياء؟"
- اسأل: "ما هي الوسيلة المناسبة لأشارك الآخرين في اللعب؟"
- س مثال عن جواب: اسأل بلطف للانضمام، اسأل متى سيتم ذلك مع اللعبة، أسأل ما إذا كان شخص آخر يمكن أن يكون جزءا من اللعبة، وقل إنهم يرغبون في الانضمام.

نصيحة مهمة: الطلاب قد يتذكروا أوقاتا عندما لم يسمح زملائهم لهم في الانضمام الى اللعب. استخدام هذا النشاط فرصة لتذكير الطلاب أنه من المهم تطبيق هذه الدروس في الحياة الحقيقية (بدون استفراد أي شخص)

ممارسة (12 دقيقة)

- تقسيم الصف إلى مجموعات صغيرة، ثم تقسيم تلك الجماعات الى نصفين.
- نصف المجموعة تختار لعبة للعب. والنصف الآخر يطلب الانضمام.

- بعد 5 دقائق من اللعب في المباراة، بدل المجموعة التي تلعب بالمجموعة التي لديها رغبة للانضمام للعب.

تطبيق (5 دقائق)

النقاش

- كيف يبدو الانضمام الى اللعبة؟

- كيف تشعر عند ضم الآخرين الذين لم يكونوا في البداية جزءا من اللعبة؟

الاسبوع 22

الكفاءة : المهارات الاجتماعية الايجابية
الموضوع: المحافظة على الصداقات.
المستوى : من 6 الى 11 سنة

الدرس 1

اهداف الدرس

- فهم مايلزم لاجل الحفاظ على الصداقات
- توضيح القدرة على شكر الآخرين

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني – اللطف والمحبة

3. إضافة قليل من الضحك واندفاع من الخبرات المشتركة.	- الضحك -تشارك الخبرات
--	---------------------------

العرض (10 دقائق)

- اشرح للطلاب أنهم سوف يصنعون وصفة الصداقة اليوم. تتضمن الوصفة قائمة المكونات والخطوات التي تحتاج لمتابعتها لدمج وطهي الطعام لهم لتقديم طبق لذيذ.
- ارسم الجدول التالي على السبورة

الوصفة	الخطوات	المكونات
1.		-
2.		-
3.		-

تطبيق (5 دقائق)

- تحويل الأطفال إلى جيرانهم وشكرهم على واحدة من المكونات أو الخطوات في وصفة الصداقة.

الدرس 2

اهداف الدرس

- تحديد وتوضيح الطرق ل اظهار الرحمة والتعاطف مع الآخرين. بما في ذلك الاستماع، المساعدة وقول الكلمات الرقيقة.
- وصف الخصال الايجابية لدى الاخرين

احماء (3 دقائق)

- عندما الأطفال يدخلون إلى الصف قل شيئاً لطيفاً الى كل واحد منهم. تأكد من عدم تفويت أي شخص.
- نشاط ذهني – الحب واللطف

العرض (12 دقيقة)

- اشرح للطلاب أن طريقة أخرى للحفاظ على وتعزيز الصداقات هو تشجيع بعضهم البعض مع المديح
- اشرح للطلاب أن المجاملة شيء جميل لشخص آخر لجعله يشعر بالرضا عن نفسه أو شيء قاموا به.

النقاش

- "كيف يكون شعورك عندما يقول لك احدهم شيئاً لطيفاً؟"
- س كيف تشعر عند قول أشياء لطيفة عن غيرك من الناس؟
- لماذا من المهم أن تكون قادراً على قول أشياء لطيفة عن أصدقائك؟

نصيحة مهمة: هذه المناقشة قد تجعل بعض الأطفال الذين هم حديثون أو لم يكن لديهم الكثير من الأصدقاء بالضيق. تأكد من أن تكون على علم بهؤلاء الأطفال وتسهيل المناقشات بطريقة داعمة - لا تهمل أي من هؤلاء الأطفال.

ممارسة (10 دقائق)

- أطفال يقفون او يجلسون في دائرة لاجل 'دائرة المجاملة'.

- شرح كيفية ملء الرسم البياني باستخدام وصفة بسيطة والمعروفة مثل الحمص.
- رسم مخطط وصفة جديدة على السبورة. إنشاء وصفة للصداقة من خلال تبادل الأفكار كصف ما "المكونات" اللازمة للحفاظ على الصداقة. على سبيل المثال، الثقة، والاستماع، وتنمى بشراكة كل منهما، والولاء، والكرم، الخ



ممارسة (12 دقيقة)

- في مجموعات صغيرة، اجعل الأطفال يقررون كيفية الجمع بين المكونات، مثل وصفة لصنع (أو "خبز") صداقة جيدة. على سبيل المثال: إثارة الحب واللطف، وإضافة قليل من الضحك.
- توفير لكل مجموعة لوح ورقي أو قطعة كبيرة من الورق بحيث يمكن استخلاص وصفة معا.

نصيحة مهمة: اذا كان هناك طفل غير قادر على الرسم بسبب الإعاقة، قم باستخدام "نظام الأصدقاء" واجعله يتشارك مع طفل آخر بحيث يمكن أن يرسم معهم.

- أعيدوا المجموعات معا واجعل كل مجموعة تشارك وصفتها حتى يتمكنوا من تقاسم وليمة الصداقة.

الخطوات	المكونات	مثال لوصفة الصداقة
1. ابدأ بشء مشترك بينكم	-اهتمامات مشتركة	
2. ثم قلب الثقة والدعم لفترة طويلة.	-الثقة -الدعم	

تطبيق (5 دقائق)

- مناقشة كل الأدوار، بناء على الأسئلة التالية:
 - "كيف كانت الحيوانات قادرة على أن تكون أصدقاء؟
 - ماذا يتعين عليهم القيام به للحفاظ على صداقتهم؟
 - كيف نتأكد من أن تستجيب لاحتياجات كل منها ودعم بعضها البعض؟"

- أول شخص سوف يرمي الكرة لشخص آخر في الدائرة ومنحه مجاملة. يستمر على طول الدائرة حتى يتمكن الجميع من الحصول على الكرة وتقديم مجاملة.
- بعد جولة واحدة، اعكس المجاملات واتجاه تمرير الكرة.

نصيحة مهمة: إذا كان الطفل غير قادر على لعب المباراة بسبب الإعاقة، اضبط وفقا لذلك. على سبيل المثال، إذا كانت هناك إعاقة جسدية، يمكن للأطفال استدعاء كل منهما للآخر لفظيا.

@: تمرير الكرة في الدائرة وعندما يتم إسقاطها، فإن الأطفال اللذين اسقطوا الكرة يأتون إلى المركز ويحاولون بعضهم البعض ومن ثم إلى الخارج.

تطبيق (5 دقائق)

- ناقش كيف شعرت عند تقديم وتلقي التحيات في النشاط.

الدرس 3

اهداف الدرس

- تحديد وتوضيح الطرق لاطهار الرحمة والتعاطف مع الآخرين بما في ذلك الاستماع، والمساعدة وقول الكلمات الرقيقة.
- فهم أهمية الاستجابة لاحتياجات أصدقائهم

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني – التدرب على الاشكال

العرض (5 دقائق)

- مراجعة الوصفة الصداقة من الدرس 1
- مناقشة أهمية الاستجابة لاحتياجات أصدقائك ودعم بعضكم البعض
- تشارك زوجي للفكرة: متى كان الوقت الذي شعرت فيه بدعم من صديق؟ ماذا فعل صديقك لجعلك تشعر بالدعم؟

ممارسة (17 دقائق)

- كل طفل يقول الحيوانات المفضلة لديه. جميع الأطفال يتصرفون مثل هذا الحيوان.
- ثم في مجموعات صغيرة، عليهم إنشاء اداء مسرحي حيث تصبح فيه الحيوانات المفضلة لديهم صديقة لبعضها، والتأكد من أنها تشمل الاستجابة لاحتياجات كل منهما ودعم بعضها البعض.
- كل المجموعات تعيد تقديم ادوارها امام الصف

الاسبوع 23

الكفاءة: التعاون والعمل الجماعي.
الموضوع : من هو الصديق؟
المستوى : من 6 الى 11 سنة

الدرس 1

اهداف الدرس

- فهم اهمية التعاون والعمل الجماعي
- اظهار القدرة على العمل الجماعي

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني – خطوات واسعة

العرض (15 دقيقة)

- يقوم الأطفال برمي كرة لينة كبيرة نحو السماء. والهدف من اللعبة هو للحفاظ على الكرة في الهواء. ويمكن أن يتم هذا النشاط كمجموعة كاملة أو في مجموعات صغيرة.

- مالذي تحبه عند الرسم في مجموعة؟
- ما هو التحدي عند الرسم في مجموعة؟
- كيف قمت بالتعاون والعمل الجماعي؟
- كيف يمكنك استخدام مهارات التعاون في الحياة الحقيقية؟

الدرس 2

اهداف الدرس

- فهم القواعد المختلفة للمجموعة
- توضيح القدرة على العمل الجماعي

احماء (3 دقائق)

نشاط اليقظة – التنفس واخراج الزفير

العرض (10 دقائق)

- وضح أن لإنجاز مهمة كمجموعة، فإن الناس بحاجة لشغل أدوار مختلفة. على سبيل المثال، زعيم، محصي الوقت، وسيط النزاع.
- اسأل "ما هي الأدوار المختلفة لمجموعة من الناس لأجل بناء منزل؟"
- مثال عن الجواب: القائد (الذي يحمل المسؤولية، بناء، عامل الاسمنت، نجار، الخ
- تقسيم الطلاب إلى مجموعات صغيرة. اطلب من كل مجموعة تحديد مهمة وطرح الأفكار عن الأدوار المختلفة لتحقيق هذه المهمة. شكل مجموعة لرسم صورة لهذه المهمة والأدوار المختلفة التي تأتي ضمنها.

- اطلب من كل مجموعة تبادل الصور الخاصة بهم لهذه المهمة والأدوار المختلفة التي تعاملو معها.

ممارسة (12 دقيقة)

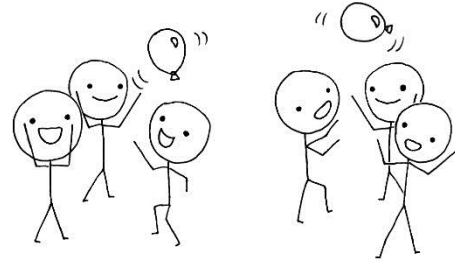
- إنشاء "عقدة الإنسان".
- في مجموعات صغيرة، كل طفل يمسك يدي طفلين مختلفتين. وهذا يجعل المجموعة بأكملها تتوحد في عقدة الإنسان. الهدف هو أن تكون أسرع مجموعة تفك عقدها وهكذا لن تبقى اية ايدي متشابكة بدون التخلي عن اليدين.
- إذا كان هناك متسع من الوقت لاجراء جولة ثانية، لا يسمح للمجموعات بالكلام، ولكن تذهب في تشكيل عقدة الإنسانية الكاملة مرة أخرى.

نصيحة مهمة: يتضمن هذا النشاط تماسا بدنيا بين الاولاد. فإذا لم يكن هذا مناسباً بين الصبيان والبنات قم بتقسيمهم حسب الجنس وقم بأداء اللعبة بالتوالي بين المجموعتين.

تطبيق (5 دقائق)

- كصف كامل، تجرى مناقشة بناء على الأسئلة التالية:

- • يعد الأطفال معا البالونات التي يمكن أن يحصلوا عليها قبل سقوط الكرة. لا يسمح للطفل بضرب الكرة مرة أخرى حتى يتمكن كل لاعب من ضرب الكرة مرة واحدة.
- • بعد ان يكون الأطفال قد لعبوا لبضع دقائق، يجري النقاش حول الكيفية التي حصلت على أكبر عدد من النقاط (الجواب: من خلال العمل معا). لاحظ إذا كانوا قد استخدموا أي من الاستراتيجيات وتعيينها في المحادثة.
- • اختتام المناقشة عن طريق إنشاء قائمة عن سبل التعاون والعمل معا.



نصيحة مهمة: هذا النشاط قد يؤدي إلى اتصال مادي بسيط بين الأطفال. إذا كان هذا غير مناسب للفتيات والفتيان، فإنه تنقسم إلى مجموعتين ولعب مباراتين واحدة تلو الأخرى. قد يصاب الأطفال بالإحباط مع بعضهم البعض إذا كان الطفل عينا الى درجة قياسية. رصد هذا الاتصال والتأكد من أن الأطفال قد جرى دعمهم وتمكنو من العمل معا.

إذا كان هناك طفل يعاني من إعاقة جسدية في مجموعتك، يجب ضبط هذا التمرين بشكل مناسب

ممارسة (7 دقائق)

- تقسيم الأطفال إلى مجموعات وإعطاء كل مجموعة ورقة كبيرة / فليب شارت وقلم تعليم.
- تعيين مشاهد مختلفة من أي نوع (أو السماح لهم باختيار بناء على نضج الأطفال) وأنه يجب عليهم الرسم كمجموعة. ويمكن أن تشمل بعض الأمثلة من المشاهد منزل، ملعب، الخ.

نصيحة مهمة: ان كان من طفل غير قادر على الرسم بسبب الإعاقة، يجب هنا استخدام نظام الأصدقاء ومشاركته مع طفل آخر والذي يمكنه أن يرسم معهم.

تطبيق (5 دقائق)

- ناقش كيف شعرت بالعمل كمجموعة لرسم صورة استنادا إلى الأسئلة التالية :

- للعشاء ، اتخاذ القرار بشأن اي مسابقة يتم لعبها ، اتخاذ القرار بشأن وقت اللقاء و الى اخره ...
- 11. خذ 3-4 اجوبة. قم بكتابة كل موقف يذكره الطلاب على الصبورة.
- 12. قم بعملية العصف الذهني لطرق التفاوض بشأن التسوية (التوافق) لكل موقف.

ممارسة (7 دقيقة)

- اخبر الطلاب بان عليهم كمجموعة كاملة ان يقرروا اي من المسابقات عليهم لعبها فيما بينهم. بعض الامثلة على المسابقات هي: القفز على الحبل ، قذف الكرة ، مصافحة الايدي ، و لعبة الغميضة.
- اعطي للطلاب بعض الدقائق لمناقشة و اختيار مسابقة ، و من ثم لعب تلك المسابقة ل 1-2 دقيقة.
- بعد لعب المسابقة ، استفسر من الطلاب كيف قرروا اي من اللعب يلعبوا؟
- بين بان في بعض الاحيان ، عليهم ان يتوافقوا (يصلوا الى تسوية) لكي يصل الجميع الى اتفاق و الانسجام.

تطبيق (5 دقائق)

- اسأل: "كيف كان الشعور لانه كان عليك التوافق عندما كان لديك احتياجات / رغبات مختلفة؟"
- "اي من الاستراتيجيات قمت باستعمالها من اجل التوصل الى اتفاق ، ماذا كانت النتيجة ، و فيما اذا كان الطرفان راضيان ام لا؟"

- "ما هي الأدوار التي خرجت في المجموعات الخاصة بك؟"
- أي وقت كان الأكثر صعوبة، عندما امكن ان تتكلم أو عندما لم يمكن؟ لماذا؟
- كيف ترتبط هذه الأدوار والتحديات بحياتك خارج هذا النشاط؟"

الدرس 3

الهدف من الدرس

- بين طرق للتفاوض و التصالح

احماء (3 دقائق)

اليقظة - تنفس و تخلص من الاشياء السيئة

العرض (15 دقائق)

1. اطلب من طالبين متطوعين لياتوا الى مقدمة الصف.
2. اعطي كل متطوع نهاية حبل مختلفة.
3. اطلب من الطلاب ان يبدأوا بسحب نهايات الحبل التي بأيديهم في اتجاهات متعاكسة.
4. بعد عشرة ثواني ، اطلب من الطالبين ان يتوقفوا من سحب الحبل.
5. وضح للطلاب بان سحب الحبل باتجاهات متعاكسة يمثل شخصين لا يتوافقا.
6. الان اطلب من الطلاب ان يقوموا بسحب نهايات الحبل بنفس الاتجاه.
7. وضح للطلاب بانه عندما يعمل شخصين معا هكذا تبدو الامور. في بعض الاحيان ، لكي يتمكنوا من العمل معا على الناس ان يتوافقوا .
8. اسأل: "المقصود بالتسوية (التوافق)؟"
9. المقصود بالتسوية (التوافق) هو عندما يرغب شخصان بأشياء مختلفة و لكن يقبلان شيء اقل من ما يرغبون به لكي يتفقوا .
10. اسأل: "اي مثال ينطبق على حالة شائعة بحيث يكون عليك التوافق؟"

اجوبة نموذجية: تقاسم الالعاب ،

اتخاذ القرار بشأن ما يتم تناوله

- قم بمشاركة الامثلة التالية:
سمير هو ولد صغير يحب لعب كرة القدم. هناك ولد اكبر سننا و اضخم يدعى خالد و الذي يرغب بلعب لعبة المطاردة بدلا من ذلك. قم خالد بضرب كرة سمير من فوق السياج لكي لا يستطيعوا لعب الكرة.
اسأل:
○ كيف برايك شعر سمير الولد الذي تم التهم (التسلط) عليه.
○ كيف برايك كان شعور خالد المتتمر (المتهم)
○ لماذا برايك حدث هناك تهجم (تنمر)
• قم بتعريف التهجم للصف – هو ان تكون دنينا (لثيما) لشخص ما بدون سبب حقيقي.

- لاحظ بان التنمر (التهجم) يمكن ان يحدث بقصد او بالصدقة. اعطي مثالا على كل حالة.
- ضمن مجموعات صغيرة، قم بعملية العصف الذهني لمختلف انواع التنمر (التهجم). على سبيل المثال ، سحب الشعر ، سرقة شيء يحتاجه الشخص ، المنادة باسمي معينة ، الدفع و الى اخره.
- اعد الطلاب كصف كامل ليتكلموا عن الانواع المختلفة من التهجم (التنمر).
- قم بكتابة هذا الشيء في مكان ما لكي يتم الاستفادة منه لاحقا في هذا الاسبوع.

نصيحة مهمة
بعض الطلاب يمكن ان يكونوا حاليا قد تم التهجم (التنمر) عليهم من قبل طلاب زملاء لهم او اخرين خارج الصف. من المهم التاكيد للطلاب بان المكان امن. يمكن ان يكون من الافضل ان تعطي قواعد اضافية متعلقة بالمساحة الامنة قبل بداية النشاط.

ممارسة (7 دقيقة)

- اسأل: "كيف تعرف بانك متتمر (متهم) – متسلط؟"

الاسبوع 24

الكفاءة: المهارات الاجتماعية الايجابية، حل النزاع.

الموضوع : التنمر
المستوى : من 6 الى 11 سنة

الدرس 1

الهدف من الدرس

- التعرف على المتهمين (المتنمرين) و السلوك العدوانى
- فهم و عرض الخطوات التي يجب ان تاخذ لمعالجة التهجم.
- عرض خطوات التي يمنع منع فيها شخص ما نفسه من التهجم و القيام بسلوك عدواني من غير قصد.

احماء (3 دقائق)

- اليقضة - التركيز على الخمسة

العرض (15 دقائق)

- وضح في الدرس الاخير قمنا بمناقشة الم المقصود بالتوافق (التسوية). قم بتذكير الطلاب بان التوافق هو عندما شخصان يريدان اشياء مختلفة و لكن يقبلان بشيء اقل من ما كانوا يريدونه من اجل ان يصلوا الى اتفاق.

- اجمع الصف معا مرة اخرى ليتشاركوا الطرق المختلفة لمعالجة التتمر.
- اكتب ذلك في مكان ما للعودة اليه لاحقا في الدرس.

ممارسة (15 دقيقة)

- في مجموعات صغيرة، الاطفال يتحضرون للعب- الدور نستخدمين احدى سيناريوهات التتمر التي طرحوها في الدرس 1 و احدى الطرق لمعالجة التتمر و التي طرحوها مبكرا في هذه المحاضرة.
- المجموعات الصغيرة تقدم لعب-الدور امام الصف.

نصيحة مهمة: تأكد من ان الاطفال لا يستغلوا الموضوع لاغاضة الآخرين، من المهم جدا وقف ذلك مباشرة و تذكير الاطفال بان هذا المكان امن. قد يكون عامل مساعد اعطائهم جولة في درس من قواعد الصف قبل البدء بهذا النشاط.

تطبيق (5 دقائق)

- الاطفال يتناقشون كيف كان الشعور عند لعب-الدور الطرق لمعالجة التتمر. استخدم الاسئلة التالية للارشاد: ماذا كانت النتيجة تم استخدام الطرق المختلفة لمعالجة التتمر؟
 - اي منها كانت فعالة اكثر؟
 - لماذا تعتقد بانها كانت مؤثرة؟
 - كيف بامكانك استخدام هذه الاستراتيجيات في حياتك؟

الدرس 3

الهدف من الدرس

- تحديد كيف يقوم الاخريين بالتاثير على تصرفاتك و قراراتك.
- معرفة المواقف و الاستراتيجيات لتجنب تاثير الزميل السلبي.

احماء (3 دقائق)

نشاط ذهني - تجربة الاشكال

العرض (15 دقائق)

- اطلب من طالب واحد ان يغادر الصف

- قم بعملية العصف الذهني لقائمة من الاسئلة كصف كامل لانشاء قائمة ضد التتمر. هذه هي الاسئلة التي يستطيع الطلاب طرحها على انفسهم للتأكد فيما اذا كانوا متممرين (متسلطين) ام لا.

- اسئلة نموذجية: " هل تصرفاتي تؤذي اي شخص اخر؟ " ، "هل سارغب بان يقوم شخصا ما بفعل ذلك لي؟" ، "هل احاول التحكم بشخص ما؟"

- ضمن ازواج (شخصين اثنين) ، اطلب من الطلاب ان يقوموا بعملية العصف الذهني عن طريق طرح اسئلة ضد التهجم (التتمر) على انفسهم ليتأكدوا من انهم ليسوا متممرين (متسلطين).

تطبيق (5 دقائق)

- اطلب من الطلاب ان يبدلوا الشركاء و المناقشة مع شريكهم كيف كان الشعور عند طرح اسئلة ضد التهجم (التتمر) على انفسهم.

الدرس 2

الهدف من الدرس

- حدد المتممرين و سلوك التتمر
- طور و اظهر مهارات التعرف على و احتواء المتممرين

احماء (3 دقائق)

نشاط ذهني - تخلص من كل شيء

العرض (7 دقائق)

- استعرض ما تم تعلمه في الدرس 1 عن التتمر.
- بين بان هناك طرق مختلفة لتفادي و معالجة التتمر لحماية الشخص المتعرض للتتمر. مثلا، طلب مساعدة شخص بالغ.
- في مجموعات صغيرة، ا طرح الطرق المختلفة لمعالجة التتمر. مثلا: طلب مساعدة شخص بالغ، تفادي لقاء الشخص المتممر، الوقوف في وجه الشخص المتممر و قول لا.

- بينما الطالب قد خرج من الصف اطلب من بقية الطلاب الجلوس فوق مقاعدهم. اخبر الطلاب بانك تقوم بتجربة ضغط القرين (الزميل). اذا عاد الطالب الذي غادر الصف و جلس فوق الرحلة في هذه الحالة يكون قد استسلم لضغط زملاء. اما اذا عاد الطالب و جلس في مقعده (بشكل طبيعي) فانه سيكون قد قاوم ضغط الزملاء.

- اخبر الطلاب بان هناك عدد من القواعد عليهم اتباعها للتجربة حال عودة الطالب الاخر.
1. الطلاب عليهم ان يستمروا بالمشاركة في الصف بشكل طبيعي.
2. على الطلاب ان لا يضحكوا

- 3. إذا قام الطالب الذي رجع الى الصف بطرح اسئلة فعلا الطلاب الاخرين ان يرفعوا كتيههم (وكانهم لا يعرفون شيئا عن الموضوع).

- اطلب من الطالب ان يعود. شاهد مالذي سيفعله الطالب العائد. في حال اختار الطالب ان يجلس فوق الرحلة او المقعد ، ابدأ بالنقاش.

- اسال الطالب العائد الاسئلة التالية:

○ اذا جلس الطالب فوق الرحلة ، اسال:

■ لماذا جلست فوق مقعدك؟

■ هل تفعل دائما ما يفعله الجميع؟

○ اذا جلس الطالب في مقعده، اسال:

■ لماذا جلست في مقعدك بينما الجميع كانوا

جالسين فوق مقاعدهم؟

■ لماذا لم تفعل ما يفعله الجميع؟

- اخبر الطالب العائد بانه كان جزاءا من تجربة ضغط الزميل.

○ ناقش مع الصف باكملة:

■ ارفع يدك اذا كنت ستجلس فوق الرحلة. ولماذا؟

■ ارفع يدك اذا كنت ستجلس في مقعدك. ولماذا؟

- وضح للطلاب بان في بعض الاحيان يجعلك زملاء ان تتصرف بشكل مختلف عن ما تفعله في الحالات الاعتيادية. في بعض الاحيان ضغط الزملاء يمكن ان يجعلك تقوم باشياء غير لائقة مثل التنمر (التهجم).

- قم بالعصف الذهني كصف كامل حول طرق تجنب تاثير الزميل السلبي. قم بتعريف تاثير الزميل السلبي و هو ما يقصد به التاثير الذي يمتلكه اصدقائك و اقاربك عليك لجعلك تقوم باشياء انت لا ترغب بالقيام بها. على سبيل المثال ، قول لا ، طلب المساعدة من شخص بالغ ، اقترح شيئا بديلا.

ممارسة (10 دقيقة)

- اطلب من كل طالب ان يفكر بصمت في نفسه عن وقت قام فيه بالتصرف بشكل مختلف (بطريقة سيئة) بسبب تاثير شخص اخر.
- اطلب منهم رسم فلم كرتونين – احد الرسوم يمثل الطريقة التي حدث ذلك التصرف ، و الاخر يمثل الطريقة التي كان يجب عليهم التصرف لتجنب تاثير الزميل السلبي.

تطبيق (5 دقائق)

- اطلب من الطلاب ان يتشاركوا رسوماتهم مع شريك و من ثم يتشاركوا مع كل الصف كيف كان عليهم ان يتجنبوا تاثير الزميل السلبي.

الاسبوع 25

الكفاءة: تنظيم المشاعر, بناء العقل, المهارات الاجتماعية الايجابية

المستوى: 6-11 سنة

الاسابيع التقييمية تختلف عن الاسابيع التدريسية. على المنسق اختيار من الاستعراضات و النشاطات التقييمية المختلفة ادناه, او استعراض النشاطات لالهدف من الدرس من النماذج السابقة التي لا يزال الاطفال يتصارعون معها. كل نشاط استعراضي/ تقييم له فترة محددة و محصلة تعليمية معدة.

خلق و ابقاء صفحة متابعة (نموذج مرفق) لكل طفل. لكل نشاط تقييمي, سجل اداء الطفل في الجدول المقدم . الجدول المقدم كمثال يشمل:

- مقياس من 1 الى 5:
- 1= غير مرضي
- 2= يحتاج الى تحسين
- 3= يوافق التوقعات
- 4= يتجاوز التوقعات

5= ممتاز

- يوافق التوقعات / يحتاج الى تحسين
- جدول اخر, كما موضح في النشاط

كل درس ينبغي ان يبدأ بنشاط ذهني سبق تطبيقه (الاسابيع 2- 24)

الهدف من الدرس:

- فهم مدى اهمية الصداقة و كيف يخلقون شعور بالانتماء و الدعم.
- تحديد الصفات التي تجعل من الشخص صديقاً.
- تحديد اصدقاء الشخص.
- اظهار سلوك الترحيب و العرض (مما يمكن من تغيير سلوك الشخص)
- اظهار الامكانية لدعوة شخص للعب استجابة لسيناريو معين.
- البدء بدخول اللعبة بشكل مناسب.
- المشاركة في اللعب مع الآخرين.
- تأسيس و بناء صداقات.
- وصف المميزات الايجابية لدى الآخرين.

- تحديد الطرق و اظهار الرحمة والتعاطف مع الآخرين بما في ذلك الاستماع, تقديم المساعدة و النطق بكلمات رقيقة.
- اظهار القدرة على العمل مع الآخرين.
- فهم الادوار المختلفة في المجموعة.
- اظهار القدرة على استخدام طرق التفاوض و الوساطة.
- تطوير و اظهار القدرة على استخدام المهارات للتعرف على و التعامل مع الاطفال المتنمرين.
- معرفة كيف الآخرين يؤثرون على سلوكك و قراراتك.

النشاط 1

رسم صديقك

قيم: فهم اهمية الصداقة.

الوقت: 15 دقيقة

النقاط:

- 1= غير مرضي – لا يعكس صورة ايجابية للصديق
- 2= يحتاج الى تحسين – يعكس الصورة, و لكن يتمكن من ايضاح معنى الصداقة
- 3= يتوافق مع التوقعات – يعكس الصديق, و يقولون بانهم معجبون باصدقائهم

- 4= يزيد على التوقعات – يعكس صديق يحاول اظهار الصفات الايجابية و يوضح ما يحلو لهم
- 5= ممتاز – يعكس الصديق يظهر صفات ايجابية و يوضح ما يحبونه و كيف يجعل منهم اصدقاء جيدين

- الاطفال يرسمون اصدقائهم بما في ذلك يرسمون ما يحبونه في اصدقائهم.
- بناء على رسوماتهم, كل طفل يكمل الجملة " الصديق هو...."

نصيحة مهمة: كن حذرا الطفل قد يرسم صفة غير لائقة عن صديق. اذا حدث ذلك, ناقش مع الطفل ذلك بعد الدرس او عندما يكون الاطفال الآخرين مشغولين بنشاط.

النشاط 2

رسم صديقك

تقييم: تحديد الصفات في صديق
الوقت: 15 دقيقة
النقاط:

- 1= غير مرضي – يجيب على 0 او 1 " بشكل صحيح"
- 2= يحتاج الى تحسين – يجيب على 2 " بشكل صحيح"
- 3= يوافق التوقعات – يجيب على 3 " بشكل صحيح"
- 4= يتجاوز التوقعات – يجيب على 4 " بشكل صحيح"
- 5= ممتاز – يجيب على الكل " بشكل صحيح"

- اجعل الاطفال يشيرون باصبع الابهام للاعلى او للاسفل (او يرسمون على قطعة ورق – هكذا سيكون اسهل لتقييمهم) اذا يوافقون او لا يوافقون على كلام بشأن جودة صديق. على سبيل المثال :
 - الاصدقاء يهتمون ببعضهم البعض
 - الاصدقاء يساعدون بعضهم البعض
 - الاصدقاء جيدون لبعضهم البعض
 - الاصدقاء يحترمون بعضهم البعض
 - الاصدقاء يستمعون الى بعضهم البعض
- اسأل طفل من كل جانب اذا كان (يوافق / لا يوافق) و يبين لماذا يوافق او لا يوافق.

النشاط 3

ازهار الصداقة

التقييم: يفهم ان الصداقات يجب ان ياحاظ عليها.
الوقت: 15 دقيقة
النقاط:

- 1= غير مرضي – ينشأ زهرة بمواصفات غير لائقة او لا يشارك
- 2= يحتاج الى تحسين – ينشأ زهرة بمواصفات اكثر ما يكون غير لائقة
- 3= يوافق التوقعات – ينشأ زهرة بمواصفات اكثر ما تكون لائقة
- 4= يتجاوز التوقعات – ينشأ زهرة بمواصفات لائقة
- 5= ممتاز – ينشأ زهرة بمواصفات لائقة

- إنشاء الزهور مع بتلات متعددة من الورق، أو والأطفال الأكبر سنا خلق الزهور من الورق.
- الاطفال يقررون بشكل فردي مواصفات الصديق و يكتبونها على بتلات الزهور.
- حيث يكون الصف كاملا , اشرح لهم بان الصداقة مثل الزهرة تحتاج الى الماء و اشعة الشمس و الانتباه.
- الاطفال يطرحون افكارهم عن الطرق التي تجعل من زهور الصداقة خاصتهم تنمو اكبر.

النشاط 4

السيات C الثلاثة

التقييم: قابلية الدخول في لعبة و محادثة بشكل لائق.

الوقت: 25 دقيقة
النقاط:

- 1= غير مرضي – لا يستطيع الاستمرار في المحادثة مستخدما ال سيات C الثلاثة
- 2= يحتاج الى تحسين – يستخدم فقط 1 من السيات الثلاثة
- 3= يوافق التوقعات – يستخدم فقط 2 من السيات الثلاثة (على سبيل المثال . لا يستطيع اكمال المحادثة)
- 4= يتجاوز التوقعات – على الاكثر يقود المحادثة مستخدما السيات الثلاثة
- 5= ممتاز – يقود المحادثة بشكل صحيح مستخدما السيات الثلاثة جميعها

- استعرض السيات الثلاثة لمحادثة او لعبة صداقة:
 - الابتداء Commencing
 - الاستمرار Continuing
 - الاختتام Concluding

- الابتداء: جد طريقة حميمة للبدأ بمحادثة, اختر شيا تحبه في الشخص الاخر للتعليق عليه او اسألهم سؤال حميمي مثل " كيف حالك؟"
- الاستمرار: استمع جيدا , اسأله متابعة و كن محترما للأفكار و الآراء.
- الاختتام: انتظر الى الوقت الذي يكتمل فيه المحادثة, بشكل مهذب و بملاحظة ايجابية , اعط عذرا للمغادرة و اترك تلميحا بانك سوف ترى الشخص مرة اخرى قريبا. اعط مثالا " كان شيا عظيما تحدث اليك, لكن للأسف يجب ان اذهب . ساراك غدا!"
- اعط الاطفال مجالا لطرح الاسئلة بإمكانهم سؤال شخص جديد. اذا كان بالمكان عليهم كتابة السؤال او اسمح لهم برسم اي شىء يذكرهم بالاسئلة.
- اقسّم الاطفال الى كا اثنين معا. اسمح لكل طفل بتولي المحادثة مع الاسئلة التي طرحوها لمدة ثلاثة دقائق و من ثم بدل.
- الأزواج سوف و بشكل فردي سيتوجهون الى المعلم يسألونه ليقيم ادائهم.
- اجمع الصف ما مرة اخرى ليتشاركوا الاشياء التي تعلموها من بعضهم البعض.
- ناقش كيف كان الشعور بالاستماع و طرح الاسئلة باتباع السيلت الثلاثة للمحادثة

النشاط 5

دائرة المجاملة

التقييم: القدرة على وصف الصفات الايجابية لدى الاخرين.
الوقت: 15 دقيقة

النقاط:

- 1= غير مرضي – يختار عدم المشاركة
- 2= يحتاج الى تحسين – يظهر بعض عدم الارتياح عند تقديم المجاملة
- 3= يوافق التوقعات – يعطي المجاملة
- 4= يتجاوز التوقعات – يعطي مجاملة صحيحة
- 5= ممتاز – يعطي مجاملة صادقة و عميقة

- يقف الاطفال في شكل دائري لاداء دائرة المجاملة.
- الشخص الاول يقذف كرة الى شخص اخر في الدائرة و يعطيهم مجاملة. و تستمر العملية الى ان يستقبل الجميع الكرة و مجاملة.
- بعد الجولة الاولى، يعاد العملية و لكن من الخير الى الاول حيث تعطى الكرة و المجاملة بشكل عكسي.

النشاط 6

اصدقاء غير متوقعين

التقييم: اهمية الاستجابة لحاجات الصديق.

الوقت: 25 دقيقة

النقاط:

- 1= غير مرضي – الطفل لا يعرض صفات الصداقة اطلاقا

- 2= يحتاج الى تحسين – الطفل فقط يظهر صفة او صفتين للصداقة
- 3= يوافق التوقعات – الطفل يحاول الدخول في لعب الدور كشخص مدعو
- 4= يتجاوز التوقعات – الطفل ينخرط بأسلوب حميمي اساسي
- 5= ممتاز – الطفل يدعو و يستمر في لعب الدور بأسلوب ودي كما تعلم من الوحدة 6

- مراجعة وصفاتهم للصداقة من الدرس 22.1
- كل طفل يفكر في حيوان . كل طفل يتصرف كانه ذلك الحيوان.
- و من ثم و في مجاميع صغيرة , عليهم خلق لعب-دور حيث هناك الحيوان المفضل لديهم يصبح صديقاً.
- جميع المجاميع تعيد تقديم الدور امام الصف.
- ناقش كل دور معتمدا على الاسئلة التالية:
 - كيف كان بإمكان الحيوانات ان تصبح اصدقاء؟
 - ماذا كان عليهم العمل للحفاظ على صداقتهم؟

النشاط 7

اصدقاء غير متوقعين

التقييم: فهم الادوار المختلفة في المجموعة و كيفية العمل معا.
الوقت: 15 دقيقة
النقاط:

يوافق التوقعات – بإمكان الطفل العمل في جماعة
يحتاج الى تحسين – الطفل مضطرب و لا يقدر على العمل في جماعة

- في مجاميع صغيرة طرح الافكار عن الادوار المختلفة في مجموعة.
- اقرار رسم صورة يعبر عن المجموعة. طرح الافكار
- اعط كل مجموعة ورق كبير/ فليب جارت و اقلام خط عريض/ ماركر.
- الاطفال يرسمون اشكال تعبر عن المجموعة.
- ناقشهم ما هو الشعور عند العمل في جماعة لرسم صورة مبني على الاسئلة التالية:
 - اي دور تم ملئه؟ من قبل من؟
 - مالذي اعجبك في الرسم في مجموعة؟
 - ماذا كان التحدي عند الرسم في مجموعة؟
 - ماهي المهارات التي احتجت الى استخدامها لخلق رسم؟
 - اي من طرق التعاون استخدمتها؟

- ما لهذا علاقة بحياتك خارج هذا النشاط؟

النشاط 8

السلوك التمرري

تحديد السلوك التمرري و استخدام المهارات للتعامل مع المتتمررين.

الوقت: 15 دقيقة

النقاط:

يتوافق التوقعات – بإمكان المجموعة تحديد التمرر بشكل مؤثر
يحتاج الى تحسين – المجموعة او الفرد يستخدم وسيلة غير لائقة للتعامل مع التمرر و/ او لعب دور مضطرب

- اسأل الاطفال ان يرسمو او يكتبوا نوع واحد من اشكال التمرر و طريقة واحدة لمعالجة التمرر.

- على الأطفال ان يقوموا بايجاد الاشخاص الاخرين الذين رسموا نفس النوع من التتمر.
- تقوم هذه المجموعات بخلق لعب-دور يعبر عن النوع الذي رسموه من التتمر, اين تعرض الشخص للتتمر و كيف يعالج الحالة.
- المجاميع تقدم لعب-الدور الخاص بها.
- الصف بكامله يناقش لعب-الدور عن التتمر:
 - ماذا كانت النتائج عند استخدام طرق مختلفة لمعالجة التتمر؟
 - اي منها كان مؤثرا اكثر؟
 - لماذا تعتقد ان ذلك كان مؤثرا؟
 - كيف تستطيع تطبيق هذه الاستراتيجيات في حياتك؟

النشاط 9

تأثير اشخصيات الكارتون

التقييم: حدد كيف ان الاخرين يؤثرون على سلوكياتك.
الوقت: 15 دقيقة
النقاط:

1= غير مرضي – السيناريو المرسوم لايدل على تأثير الاقران.

2= يحتاج الى تحسين – السيناريو المرسوم لا يعكس التحسن في تفادي التأثير السلبي للاقران

3= يوافق التوقعات – يرسم شخصيتين كارتونيتين بحيث الشخصية الرئيسية تتصرف بشكل مختلف تحاول تفادي تأثير الاقران, لكنها وسيلة ضعيفة.

4= يتجاوز التوقعات – يرسم شخصيتين كارتونيتين,

الثانية هي الرئيسية و تستطيع تفادي تأثير الاقران

5= ممتاز - يرسم شخصيتين كارتونيتين, الثانية هي

الرئيسية و تستطيع تفادي تأثير الاقران و تختار ان تفعل شيا منتجا بدلا عن.

- استعرض اهمية تفادي تأثير الاقران.
- اجعل الأطفال في وضع السكون و كل واحد يفكر داخل نفسه و يتذكر مرة من المرات تصرف بشكل مختلف (بشكل سلبي) بسبب تأثير شخص اخر.
- اعطهم ورق و قلم الماركر
- اطلب منهم ان يرسموا شخصيتين كارتونيتين – احدهما كما هي تصرف في الواقع و الثانية تتصرف بالشكل المفروض لتفادي تأثير الاقران السلبي.

الاسبوع 26

الكفاءة : تنظيم المشاعر, المهارات الاجتماعية الايجابية, حل النزاع
الموضوع: تحديد المشاكل
المستوى: 6 – 11 سنة

الدرس 1

تعلم الاهداف

- تشخيص المشاكل في سيناريو
- استعمال الكلمات في تشخيص المشاكل
- المقدمة في سيناريو.
- فهم مسببات النزاع

احماء (3 دقائق)

- نششاط ذهني – الحواس الخارقة

تقديم (15 دقائق)

- ضع عدد من الاشياء الصغيرة في جانب من الغرفة.
- وضح بان في هذا النشاط سيقوم الطلاب بالعمل في مجموعات مختلفة و بانك ستقوم سرا باعطاء كل مجموعة مهمة مختلفة لانجازها باستعمال نفس الاشياء.

- قم سرا باعطاء كل مجموعة من الطلاب مهمة مختلفة . تاكد من ان كل مجموعة لا تعرف المهمة المناطة بالمجموعات الاخرى
- المهام تتضمن:

- المجموعة 1: ضع المواد على شكل خط في الجانب الاخر من الغرفة .
- المجموعة 2: ضع المواد على شكل دائرة في وسط الغرفة .
- المجموعة 3: ضع المواد على شكل خط
- المجموعة 4: راقب مالذي سيحدث .

- @ : بناء على نضج و عمر الطفل, تختلف الرقم "للمهام" المختلفة

نصيحة ايجابية: اذا كان هناك طفل معوق في مجموعتك فعليك تعديل هذا التمرين

- اعطي للمشاركين بعض الدقائق لينهوا مهماتهم, ثم استدعي المجموعة معاً مرة اخرى

نصيحة مهمة:

راقب الفعالية. اعطي فرصة لخلافات صغيرة ان تحدث و لكن لا تسمح للخلافات ان تتصاعد (تزداد).

- قم باجراء مناقشة مستندا على الاسئلة التالية:

- أ- "مالذي رايت يحدث؟
- ب- ماذا كانت المشكلة ؟
- ت- كيف حاول كل منهم حل المشكلة؟
- ث- و مالذي حدث كنتيجة لذلك؟"

اذكر:

- كل مجموعة كان لديها مهمات مختلفة و رغبات و احتياجات مختلفة .ومن هنا تنشأ المش
- هذا يحدث في واقع الحياة ايضا و نطلق عليه الخلاف (عدم التوافق).

اسال

- ماذا هو براك الخلاف (عدم التوافق) ؟
- كيف يحدث الخلاف (عدم التوافق)؟

ممارسة (5 دقائق)

- اخبر الطلاب قصة عن خلاف بين الاشخاص

القردة منى و الضفدعة فاطمة هما اعز الاصدقاء. كلاهما يحب ان يلعبان لعبة قفز الحبل. عادة هناك حبلان و هم يقومان بلعب لعبة قفز الحبل و الغناء معا ، و لكن اليوم احد الحبلان فقد في المدرسة. هناك فقط حبل واحد. وصلت فاطمة اولا الى الحبل و بدأت بالقفز. عندما اتت منى لاحظت بان ليس هناك اي حبل. قالت منى لفاطمة بان دورها قد حان للقفز فوق الحبل. رفضت فاطمة ذلك و استمرت بالقفز. صرخت منى في وجهها و هربت..

تطبيق (7 دقائق)

اسال:

- "ماذا كان الخلاف في القصة؟"
- مالذي سبب الخلاف؟
- "كيف تستطيع كل من منى و فاطمة من حل خلافهما؟"

- اختم المناقشة بتوضيح بانه اذا منى كانا و فاطمة قد توافقا (تصالحا) ، كان يمكنهما تجنب الخلاف. زود الطلاب بحلول بديلة و

مع لعب-الدور الى النهاية و من ثم اسأل الاسئلة الخمسة 5
Ws

إذا اقترح طفل فعل غير لائق , لا تنفي ذلك و لا تؤنب الطفل.
تكلم مع الاطفال الآخرين اذا كانوا لديهم افكار اخرى, و تأطد
من الاطفال كلهم يفهمون ماهي الطرق الاحسن لتفادي النزاع.

التطبيق (2 دقيقة)

- قم بقيادة مناقشة على اساس ما يلي:
○ "كيف كان بالامكان تفادي هذا النزاع؟"
○ ماذا تفعل في الحياة العملية؟

الدرس 3

اهداف الدرس

- فهم كيفان اللوم يولد نزاعا
- تكلم عن نزاع بدون ان تلوم احدا

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني – الشد و الاسترخاء

تقديم (12 دقيقة)

- اسأل "مالذي يعني ان تلوم شخصا؟"

- قم بتعريف اللوم بانه عندما تقول بان
الخلاف او المشكلة هي خطأ شخص
آخر.

- قم بالتكلم عن امثلة لجمل القاء اللوم: "انه
خطئك" ، "هو دفعني لافعل ذلك" ، "هي
فعلت بذلك او لا"

- وضح بان القاء اللوم على الآخرين يمكن ان
يكون غير عادلا. بعض المشاكل او الخلافات
تنتج من الحوادث و ليست خطأ اي شخص.
فكر بالنشاط الذي قمنا به في الدرس الماضي.
كل مجموعة اعطيت مهمة لاتمامها بنفس
الاشياء و لكن لم يكن هنالك اشياء كافية لكل.

ممكنة - تستطيع منى ان تطلب من فاطمة ان
تقفز الحبل في خضون خمس دقائق.

الدرس 2

تعلم الاهداف

- حدد المشاكل و النزاعات التي عادة تحصل بين الاقران

احماء (3 دقائق)

- تنشيط ذهني – جد الخمسة خاصتك

تقديم (10 دقائق)

- استعرض ما ما تعلمه الاطفال فيما يتعلق بتحديد النزاع في
الدرس 1.

- اكتب او ارسم بشكل فكاهي او حميمي عن الخمسة W

التي عليهم سؤال انفسهم عن النزاع:

○ من في النزاع؟ Who

○ ماذا حصل؟ What

○ اين حصل؟ Where

○ متى حصل؟ When

○ لماذا حصل؟ Why

نصيحة مهمة: اذا لم يتمكن طفل من الرسم بسبب عاقبة,
استخدم "نظام الاقتران" و اجعله مع طفل اخر يساعده في
الرسم.

- استعرض هذه الاسئلة. اجعل الاطفال يلتفت و يتكلم مع قرينه
عن نزاع حصل معهم و اسألهم عن ال Ws الاسئلة الخمسة.

ممارسة (15 دقيقة)

- اطرح مع الاطفال النزاعات الشائعة في حياتهم. اكتبهم لعدة
الاستخدام في الدرس 3 و في الاسبوع 27, الدرس 3.
- و هم يطرحون انواع النزاعات , اطلب من الطفل الذي شارك
الصف في النزاع الذي حصل معه بان يظهر لرفيقه كيف كان
الشعور عندما حصل ذلك.

نصيحة مهمة: اذا شهد الاطفال نزاعا جديا مؤخرا , عليك
تغيير الموجة الى "نزاع عادي في المدرسة" او موقف اخر
ممكّن السيطرة عليه بحيث يتمكن

الاطفال من الانقسام لمناقشة النزاع استخدم تحكيك ما امكنك,
حيث ان النشاط هو عبارة عن مناقشة نزاع, و ليس معالجة
حالة خطرة في حياة الاطفال.

- في مجموعات صغيرة, اطلب من الاطفال تقديم سيناريوهات
من حياتهم العادية, و تلخيص السيناريو فيما بعد مع الاسئلة
الخمس.

- فيما هم مشغولون بالعرض بامكانك وقف السيناريو في اية
نقطة عندما يظهر النزاع و تبال الصف ماذا يحدث. او استمر

هذا الامر ادى الى الخلاف و لكن لم يكن ناتج من خطأ اي شخص.

- "اسأل:" ماهي الطرق الاخرى بان اللقاء اللوم على الآخرين يمكن ان يعمل يزيد الخلاف اكثر.

- امثلة نونجية: اللقاء اللوم على الآخرين يعني اننا لا نتحمل مسؤولية تصرفاتنا نحن. اللوم يجعلنا نركز على المشكلة بدلا من الحل.

تطبيق (10 دقائق)

- وضع للطلاب بانهم سيلعبون لعبة القيام و الجلوس. في هذه اللعبة ستقوم بقراءة جمل وحدة في كل مرة و هي اما فيها اللقاء اللوم او عدم اللقاء اللوم. في حال اعتقد الطلاب بان الجمل فيها اللقاء اللوم يقفون على رجليهم و يبقون جالسين اذا اعتقدوا بان هذه الجمل ليس فيها اللقاء اللوم.

- اقرء كل من الجمل التالية وحدة في كل مرة و انتظر رد فعل الطلاب. عندما يقف الطلاب على رجليهم اطلب منهم ان يقوموا باعادة صياغة الجملة بحيث تصبح جملة ليس فيها اي اللقاء للوم.

- انت ابدأ لا تتقاسم لعبة قفز الحبل معنا". الجواب: جملة فيها اللقاء اللوم – القيام
- اعادة صياغة الجملة لتصبح بدون اللقاء اللوم:- "علينا ان نتقاسم لعبة قفز الحبل مع بعضنا البعض"

- "خسرنا مباراة كرة القدم"
- الجواب: ليس هناك لقاء لوم – يبقى الطلاب جالسين .

- " انت اخذت المقعد الخاص بي"
- الجواب: اللقاء اللوم – القيام

- "اعادة صياغة الجملة لتصبح بدون لقاء اللوم:-"نحن بحاجة لان نجلس في نفس المقعد"
 - "تاخرنا بسببها". (لوم- قيام)
 - بدون لوم: "قد تاخرنا"
- "اصطدما ببعضنا البعض"
- الجواب: ليس هناك لقاء لوم – يبقى الطلاب جالسين .
- "هو اراق الشراب الخاص بي"
- الجواب: اللقاء اللوم – القيام
- نسخة بدون لوم تصبح: "انسكب الشراب الخاص بي"
- "لم يكونوا يتقاسموا الكرة معنا". الجواب – لوم - قيام
- نسخة بدون لوم: "يجب علينا جميعا ان نتقاسم الكرة"

نصيحة مهمة

اذا كان هنالك طالبا غير قادر على اللعب بسبب اعاقه ما ، قم بتغيير المسابقة وفقا لذلك. مثلا: اذا كانت هناك حالة عوق جسدي يمكن للطلاب ان ينادوا بعضهم البعض بدلا من رمي الكرة.

التطبيق (5 دقائق)

- قم بمراجعة ما تعلمه الطلاب هذا الاسبوع و اجب عن ايتي اسئلة متبقية.
- اسأل: "كيف ستغير تصرفك عندما تواجه مشكلة في المرة المقبلة؟"

الاسبوع 27

الكفاءة : حل النزاع
الموضوع: توليد قرارات
المستوى: 6 – 11 سنة

الدرس 1

تعلم الاهداف

- تشخيص طرق لحل الخلافات (عدم التوافق) بشكل بناء (توقف ، فكر ، و تصرف) .
- بين امكانية التوقف باستعمال استراتيجيات التهدة (تنفس- المعدة (البطن)).

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني – خطوات جبارة تقديم (12 دقيقة)

- قم بمراجعة ماضي يقصد بالنزاع وما هي مسبباته.
- اعرض البوستر و وضح الحركات الثلاثة لخطوات حل الخلاف (عدم التوافق): توقف – فكر – تصرف .
- علم الطلاب حركات كل خطوة .
 - للتوقف ضع يدك امامك على ان تكون راحة اليد الى الخارج
 - كان تقول لشخص ما توقف .
 - للتفكير ، ضع اصبعك على جبينك كما و كانك تفكر .



- للتصرف ، امشي في المكان و كانك تعمل شيء حيال ذلك .

- قم بإدارة مناقشة بما تعنيه كل خطوة:

اسأل :

- اذا كنت في حالة خلاف (عدم التوافق) ، كيف تستطيع ان توقف نفسك؟
- ما هي الادوات التي قد تعلمتها حول ذلك مسبقا بحيث يمكن استعمالها للتهدة ؟

■ امثلة على الاجوبة: تنفس المعدة (البطن) ، العد الى الرقم 5 ، و دندنة لحن معين .

1. راجع تمارين تنفس المعدة (البطن) ، و العد الى الرقم 5 ، و دندنة لحن معين .
2. ذكر الطلاب بانه في الوقت الذي مشاعرك و الطاقة التي تمتلكها تزداد كرد فعل لحالة خلاف (عدم توافق) ، يمكنك استعمال استراتيجيات التهدة للتوقف ، قبل التفكير و التصرف .

نصيحة مهمة: اذا كان هنالك اشارات يدوية اكثر ملائمة مع السياق المحلي، استخدمهم بدلا عن.

ممارسة (10 دقائق)

- وضح للطلاب بانهم سينتمون على كيفية ايقاف انفسهم والقيام بعملية التنفس البطني.

- للجولة الاولى اطلب من الطلاب ان يتجولوا و يغنوا حتى تقول "توقف!" ، ثم اطلب منهم ان يتوقفوا و ان يتجمدوا في مكانهم ليكونوا صامتين و يتحضرّوا لكلمة "فكر"

- للجولة الثانية ، اطلب من الطلاب ان يتجولوا و يغنوا حتى تصبح الغرفة مليئة بالضجيج و اطلب منهم ان يوقفوا انفسهم و القيام بالتنفس البطني.

- وضح للطلاب انه في الوقت الذي مشاعرك و الطاقة التي تمتلكها تتضخم كرد فعل لحالة خلاف ، يمكنهم استعمال استراتيجيات التهدة (مثل التنفس البطني) للتوقف قبل التفكير و التصرف

نصيحة مهمة: 11 كان هنالك طفل في المجموعة و لديه اعاقة، عليك تعديل التمرين.

تطبيق (5 دقائق)

- وضع للطلاب بانهم سيلعبون الان لعبة "الضوء الاحمر ، الضوء الاخضر" للتمرين على التوقف مرة اخرى.
- قل: "عندما امسك بالبطاقة الخضراء عليك البدء بالمشي".
- عندما امسك بالبطاقة الخضراء عليك التوقف في الحال . اذا لم تتجمد فس مكانك في الحال عندما ترى البطاقة الحمراء ، ستخرج من اللعبة و يمكنك الجلوس . لكي تفوز ، عليك الوصول الى نهاية الغرفة او نهاية الخط ."
- اطلب من الطلاب ان يقفوا و يلعبوا لعبة "الضوء الاحمر ، الضوء الاخضر حتى "يفوز" على الاقل طالب واحد.
- اخبر الطلاب بانه الان و قد تمرنا على كيفية التوقف ، يمكننا الانتقال الى الخطوتين القادمتين من خطوات توقف - فكر - تصرف في الدروس القادمة.

الدرس 2

اهداف الدرس

- فهم حلول بديلة للخلاف.
- ايجاد حلول للمشاكل الموجودة في السيناريو.

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني - تخلص من كل شيء

تقديم (12 دقيقة)

- راجع ما تعلمه الطلاب في الدرس 1 وقم بتطبيق (تمثيل) الحركات لاستراتيجية "توقف ، فكر ، تصرف" كصف كامل.
- وضع بان تركيز اليوم سيكون على فكر . خلال خطوة "فكر" من استراتيجية (توقف ، فكر ، تصرف)، من المهم ان تفكر حول كيفية تجنب او حل الخلاف و الوصول الى نتيجة ايجابية.
- اسال: "ما هو بديل الخلاف؟ مثلا اذا كان طالبان يلعبان معا و لكن كل منهما يرغب بلعب لعبة مختلفة ، مالذي يمكن ان يفعلوه بدلا من ان يدخلوا في خلاف (نزاع)؟ اجوبة نموذجية:

- الاتفاق على الاختلاف (عدم الاتفاق) - كل منهما يلعب لنفسه بشكل منفصل
- التوافق (الوصول الى حل وسط) - لعب لعبة واحدة لمدة نصف ساعة و من ثم لعب اللعبة الاخرى في النصف الساعة الاخرى.
- الاتفاق - لعب احدى اللعبتين

- مساعدة الشخص البالغ - الاستفسار من حارس ما / حول ما عليهما فعله.
- التوصل الى اتفاق - لعب احدى اللعب اليوم ، و الاخرى غدا.

ناقش: "متي ستستعمل اي من هذه البدائل، ولماذا تخدم قضايا مختلفة .

نصيحة مهمة

كن حذرا بان هؤلاء الاولاد لن يكون لديهم دائما هذه الاراء خارج المدرسة. تأكد من ان المدرسة هي مكان امن لهم ليطبقوا هذه الاستراتيجيات.

من المهم ان تراقب الطلاب عندما يستعملون هذه البدائل للخلاف (نزاع) ، و اذا طالب او مجموعة من الطلاب عادة هم من ياخذون القرارات. في هذه الحالة ، قم باعطاء الفرص لطلاب اخرين خلال دروسك لكي ياخذوا زمام القيادة.

ممارسة (10 دقائق)

- اطلب من الطلاب اختيار احد بدائل الخلاف و يقوموا برسم صورة / افلام كارتون حول متى كانوا سيستخدمونها

- بعد ان يقوموا برسم صورهم اطلب من الطلاب ايجاد شريك الذي اختار بديل اخر للخلاف (للنزاع) و ان يتشاركوا صورهم مع بعضهم البعض.

نصيحة مهمة

اذا كان الطالب غير قادر على الرسم بسبب الاعاقة ، اطلب منهم ان يقوموا باستعمال "نظام الاصدقاء" و وضعهم مع طالب اخر يستطيع الرسم. يجب ان توضع الصور بعيدا و في نهاية المسابقة - اي ان لا تعرض بشكل مفتوح او تعطى للطلاب لياخذوها الى المنزل.

تطبيق (5 دقائق)

كل الثنائيين يقدم تقريرهم عن المحادثة.

ناقش

- هل كان من الصعب التفكير ببديل للخلاف (النزاع)؟
- لماذا من الصعب استعمال هذه البدائل عندما تكون في وسط خلاف ما؟

- اجوبة نموذجية: لديك الكثير من العواطف القوية ، انت لا تتوقف لكي تفكر ، و انما تتصرف بطريقة سلبية.

اسأل: ماذا تريد ان تكون النتيجة عندما تدخل في خلاف (عدم اتفاق) مع شخص ما؟ (وجه الطلاب لان يقولوا بانهم يريدون الفوز)

وضح حل الفوز – الفوز ، حيث كلا الطرفين يفوزان ، و لكن كلاهما يتوصلان نوعا ما الى حل توافقي.

لكي تقوم بحل الفوز- الفوز ، تستطيع استعمال الحواس الاربعة للتعاطف للاستجابة لكيفية شعور الشخص المقابل و ناقش معه كيف يمكنكم حل المشكلة معا.

اسأل: "من يستطيع ان يذكر الجميع ما هي الحواس الاربعة للتعاطف؟"

- الرؤية / النظر
- السمع/ الاصغاء
- اللمس
- التكلم

ناقش:

○ "كيف تستطيع استعمال النظر لحل الخلاف؟"

- اجوبة نموذجية: استعمل النظر لرؤية مشاعر الشخص الآخر (البكاء ، عبوس، الى اخره)

○ كيف تستطيع ان تستعمل الاصغاء من اجل حل الخلاف؟

- مثال نموذجي: استعمل الاصغاء لمعرفة لماذا الشخص الآخر منزعج

○ كيف تستطيع ان تستعمل اللمس لحل خلاف ما؟

- مثال نموذجي: استعمل تعابير الوجه الودية و لغة الجسد ، و الوقوف قريبا ، الحضن ابقى واقفا ، قم بالعناق او بالثناء اذا كان ذلك مناسباً.

○ كيف تستطيع استعمال التكلم لحل الخلاف؟

- جواب نموذجي: تكلم بنبرة ناعمة (لاتصرخ او تتكلم بفضاضة) ، اعتذر اذا كان ذلك ضروريا

- فكر- اقترن – شارك: فكر بخلاف دخلت فيه في الماضي و لم تقم بايجاد حل له بالطريقة الايجابية. كيف كان يمكنك استعمال الحواس الاربعة للتعاطف لحل الخلاف بطريقة ايجابية؟

تطبيق (5 دقائق)

قم بتذكير الطلاب بانهم الان قد تعلموا كل الخطوات الثلاثة: "توقف ، فكر ، تصرف"

قل:

- اخبر الطلاب بان الان و بعد ان قمنا بتطبيق كيف نفكر ، نستطيع ان ننقل الى الخطوة الاخيرة من خطوات "توقف – فكر – تصرف" في الدرس القادم .

الدرس 3

اهداف الدرس

- تشخيص طرق لحل الخلافات (عدم التوافق) بشكل بناء (توقف ، فكر ، و تصرف) .
- ايجاد حلول للمشاكل الموجودة في السيناريو.

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني – الحب و اللطف

تقديم (7 دقيقة)

- الصق علامات بدائل للخلاف من درس 4.10 حول الغرفة (الاتفاق على الاختلاف ، التوصل الى حل وسط (التوافق) ، الاتفاق ، مساعدة شخص بالغ ، و التوصل لاتفاق)
- قم بقراءة سيناريو حول الخلاف (النزاع) و بصوت عالي واحد في كل مرة ، و اطلب من الطلاب الذهاب و التوقف تحت العلامة المكتوب عليها البديل الذي سيختارونه في ذلك السيناريو. اسأل الطلاب الواقفين تحت كل علامة ان يوضحوا لماذا سيستعملوا ذلك البديل قبل ان تقوم بقراءة السيناريو القادم.
- اسيناريوهات:
 - انت جائع و تريد ان تاكل الان و لكن صديقك يريد ان ياكل في غضون ساعة من الان.
 - انت تريد لعب كرة قدم بعد المدرسة و لكن صديقك يريد الذهاب و الحصول على المتلجات.
 - انت تختلف مع طالب اخر حول الوقت الذي تعيدون الواجب الصفحي الى المعلم.
 - اخوك كسر لعبتك بالصدفة. و هو لا يمتلك نقود كافية ليشترى لعبة جديدة.
- اختتم النشاط مع بيان كيف ان البدائل المختلفة تتجح مع اشخاص مختلفين في كل حالة خلاف (عدم توافق)

ممارسة (15 دقائق)

- وضح بان في بعض الاحيان على الرغم من وجود الرغبة في اختيار بدائل للخلاف ، فان الخلاف (عدم التوافق) يحدث و يجب ان يتم تسوية الامر. "تصرف" هي خطوة ضمن الخطوات الثلاثة: (توقف – فكر – تصرف) عندما تحتاج للمضي قدما لحل الخلاف بطريقة ايجابية.

- اشرح لهم بان هناك خطوات في تطبيق قف- فكر – تحرك بحيث تساعدنا على ايجاد احسن النتائج ل الفائز – الفائز.
- 1. اشرح لهم بان هناك خطوات في قف – فكر – تحرك
 - وقفة

2. فكر

- تحديد المشكلة
- طرح حلول الفائز – الفائز.
- اختر الحل الفضل

3. تحرك

- قم بالحل

- اسأل الاطفال بان يفكروا – يقترن باخر – يشارك عن وسيلة الفائز – الفائز لحل النزاع حال ما بدأ – هذه هي خطوة الحل الفكري.
- عندما يتشارك الاطفال مع المجموع , اكتب جميع الاجابات على الصبورة او لوح الكتابة تأكد من ان تشمل المشاركة – المتاجرة – و الدور في الكلام.

ممارسة (10 دقائق)

- اجعل من كل طفل يقوم بكتابة سيناريو نزاع على قصاصة ورق.

نصيحة مهمة: في حال عدم تمكن طفل من الرسم بسبب عوق, اجعلهم يطبقون نظام الزمالة و اقرنه مع طفل اخر بإمكانه الرسم معهم.

- اجمع جميع السيناريوهات و ضعهم في قبعة.
- الاطفال يقومون بالتقاط السيناريوهات من القبعة , و يحدد ماهي المشكلة باعتقاده , للصف (او مجموعة صغيرة اعتمادا على الوقت و اختيار الاطفال).
- و اشرح لهم بانه الان عليهم اختيار الطريقة الافضل التي سيعالجون بها السيناريو.
- بعد ان قام كل الاطفال بدورهم, اقرأ عليهم كل طريقة لحل النزاع و سجل سيناريوهات النزاع التي ستحلها الطريقة.

تطبيق (5 دقائق)

- قم بقيادة مناقشة حول لماذا اختار الاطفال طرقا مختلفة لحل النزاع.
- اشرح لهم بان النزاعات المختلفة لها حلول مناسبة مختلفة.

الدرس 2

اهداف الدرس

- حدد المهارات المستخدمة في حل النزاعات.
- اعترز و اعرض عليهم بان تجري تعديلات.

- هذا الدرس ساعدنا على مراجعة كل شي تعلمناه في دروسنا حول التعلم العاطفي الاجتماعي في الاسبوع العشرة الاخيرة.
- للتوقف , يجب ان تلاكز انتباهك و ان تستعمل استراتيجيات تهدئة المشاعر
- للتفكير , عليك ان تشخص عواطفك انت , و عواطف الآخرين و سبب وراء الخلاف (عدم التوافق) .
- للتصرف , عليك استعمال الحواس الاربعة للتعاطف للتعامل مع مشاعر الاشخاص الآخرين .

الاسبوع 28

الكفاءة: حل النزاع
الموضوع: تنفيذ سلوكيات حل النزاع
المستوى: 6 – 11 سنة

الدرس 1

اهداف الدرس

- إظهار اختيار الاستراتيجيات المناسبة لحل النزاع.
- فهم نوع الحل القائم على اساس الكل فائز.
- تحديد وتمييز المشاركة, والتجارة وأخذ الدور كحلول عادلة عندما يريد طفلين للعب مع نفس الشيء.

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني – هز كل شيء.

تقديم (12 دقيقة)

- اطلب من الاطفال اعادة تسمية ما تعلموه خلال الاسبوعين الماضيين.
- قم بتكرار ال قف – فكر – تحرك كصف كله معا.
- استعرض ما هو الخيار الاخر للنزاع (من الدرس 27.2)
- اشرح كيف ان احيانا بالرغم من وجود خيار غير خيار النزاع الا ان النزاع يحدث, و يحتاج الى حل.
- اسأل الاطفال مالذي يريدونه كنتيجة عندما يدخلون في خلاف, ارشد الاطفال الى قول بانهم يريدون الفوز.
- اشرح لهم الحل الفوز- الفوز , بحيث الطرفان يفوزان و لكن كلا الطرفين يقدم تنازلا.

نصيحة مهمة: عند شرح هذا التمرين, كن على بينة من الاطفال من الفئات المهمشة. قد لا تتاح لها الفرصة في حل الخلافات. كن حساسا لهذه العلاقات غير العادلة القائمة, للتأكد من أنها لا تترد في الصف.

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني - خطوات عملاقة

تقديم (10 دقائق)

- استعرض ما قام به الاطفال في الدرس 1.

1- قف

- وقفة

2- فكر

- حدد المشكلة
- طرح حلول الفائز – الفائز
- اختر الحل الافضل

3 . تحرك

- طبق الحل

- اجعل الاطفال يفكرون ل 1-2 دقائق عن مرة من المرات قاموا بحل نزاع و المهارات التي استخدموها.
- اذهب في جولة حول الاطفال و اجعلهم يشاركون المهارات التي استخدموها.

نصيحة مهمة: قد يشعر الاطفال بانه ما سنحت لهم الفرصة لحل نزاع في حياتهم، و بان النزاع في المجتمع اكبر مما قد يقدرون على حلها حاليا. اذا عانا الاطفال من ذلك اجعلهم يفكرون في النزاعات الصغيرة التي حلوها في الصف.

ممارسة (12 دقيقة)

- لخص المهارات التي عدوها الاطفال و اشرح لهم بان هذه و مهارات اخرى كثيرة تستخدم لحل النزاعات.
- اشرح لهم بانه كي يتمكنوا من استخدام هذه المهارات فان عليهم النظر في و الاستماع في الموقف و للشخص الاخر المشمول في النزاع.
- اشرح لهم بانه بعد النظر و الاستماع , جزء من الحل هو اكتشاف اخطائك و الاعتذار.
- الجأ الى الصف و قل " انا اسف عن....."
- المفروض اثنان من الاطفال يتطوعوا للتطبيق, قل لهم بان كليهما يتظاهرا بنهما يريدان اللعب بنفس الدمية. احدهما يلعب بها و الاخر يريد ان يلعب بها ايضا. على الاثنين النظر و الاستماع و يعتذروا الواحد تلو الاخر.

نصيحة مهمة: قد تكون هناك علاقة غير متكافئة بين الاطفال بسبب شخصياتهم, او الاطفال من خلفيات مختلفة. تأكد من ان الطفلين يؤدون الاعتذار.

- اشكر المتطوعين و اسأل الصف متى رأوا المتطوعين " ينظرون " و يستمعون " و يعتذرون.

- بعد ان قدم الاطفال المتطوعون النشاط , جميع الاخرين ينقسمون الى ثنائيين و يطبقو النظر و الاستماع.

تطبيق (5 دقائق)

- الاطفال يتشاركون بعضهم البعض عن كيف كان شعورهم و ينظرون و يستمعون و يعتذرون.
- اعط الاطفال واجب بيتي لمحاولة استخدام " انظر " و " استمع " و قف – فكر – تحرك في حال ظهرت مشكلة, سوف يتكلمون عنها في الدرس 3.

الدرس 3

اهداف الدرس

- طبق خطوات حل – المشاكل في النزاعات بين الاقران.
- قم باظهار حلول النزاع.

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني – جد الخمسة خاصتك

العرض (7 دقائق)

- استعرض كامل لحل النزاع و الاجراءات و المهارات من الدرس 1 و 2.
- اشرح بانه في حالة التكلم في موقف نزاع و انه اكثر تأثيرا استخدام عبارة " انا " بدلا من " انت " . قم بتذكيرهم بتأثير عبارات اللوم , من الدرس 26.3.
- استعرض كامل لحل النزاع و الاجراءات و المهارات من الدرس 1 و 2.
- اشرح بانه في حالة التكلم في موقف نزاع و انه اكثر تأثيرا استخدام عبارة " انا " بدلا من " انت " . قم بتذكيرهم بتأثير عبارات اللوم , من الدرس 26.3.

ممارسة (18 دقيقة)

- في مجموعات صغيرة، يقرر الأطفال في حالة نزاع معتاد واحد في حياتهم.

نصيحة مهمة: قد يجد بعض الاطفال صعوبة في ذلك. في هذه الحالة, يمكن الاطفال التفكير في سيناريو اي نزاع عادي يحدث في حياتهم او في المدرسة.

- و فيما هم يفكرون قم بالكتابة على الصبورة او ارسم علامات عامة ذات علاقة/ صور لكل من هذه الخطوات.

1- قف

- وقفة

2- فكر

- حدد المشكلة
- طرح حلول الفائز – الفائز

■ اختر الحل الافضل

3. تحرك

■ طبق الحل

- اشرح للمجاميع بان عليهم تطبيق الارشادات التي تعلموها في هذا الاسبوع. و التي هي مكتوبة على الصبورة, لخلق لعب- دور عن حل نزاع.
- اعط المجاميع بضع دقائق كي يجهزوا لعب-الدور.
- كل مجموعة تعيد عرض لعب-الدور امام الصف.
-
- بعد عرض كل لعب- دور اسأل الصف السؤال التالي:
 - 1- كيف قامت المجموعة بحل النزاع؟
 - 2- هل اتبعوا الارشادات التي ناقشناها هذا الاسبوع؟
 - 3- ماذا كانت النتيجة؟

تطبيق (2 دقائق)

- اختتم باستعراض دروس هذا الاسبوع.

- تحديد وتمييز تبادل والتجارة والاخذ بالدور كحل عندما يريد طفلين اللعب مع نفس الشيء.

النشاط 1

ال W الخمس لحل النزاع

التقييم: اكتب ال W خمس كاسباب للنزاع.
الزمن: 20 دقيقة
النقاط:

- =1 غير مرضي - مكتوب لا احد من ال W بشكل صحيح
- =2 يحتاج الى تحسين - مكتوب 1 من ال W بشكل صحيح
- =3 يوافق التوقعات - مكتوب 2 او 3 من ال W بشكل صحيح
- =4 يتجاوز التوقعات - مكتوب 4 من ال W بشكل صحيح
- =5 ممتاز - مكتوب جميع ال W بشكل صحيح

- اجعل الاطفال يطرحون الافكار عن النزاعات الشائعة و التي تظهر في حياتهم, او استخدم الافكار التي طرحت في الاسبوع 26, الدرس 2.
- ينبغي على الاطفال ان يكتبوا لاسئلة الخمسة WS ليسالو انفسهم عن النزاع. اذا كان الاطفال لا يستطيعون الكتابة, قم بمناداتهم واحد تلو الآخر ليخبروك الاسئلة الخمسة فيما الاخرين يقومون بالكتابة.
- اجمع هذه الدرجات .
- اكتبهم على الصبورة او لوحة الكتابة:
 - من المشمول؟
 - ماذا حدث؟
 - اين حدث ذلك؟
 - متى حدث ذلك؟
 - لماذا حدث ذلك

- استعرض هذه الاسئلة. اجعل الاطفال يتكلمون مع اقرانهم عن نزاع حدث لهم و اسألهم عن الاسئلة الخمسة
- في مجموعات صغيرة, اجعل الاطفال يقدمون سيناريوهات من قائمة النزاعات الشائعة, لخص السيناريو بعد ذلك مع الاسئلة الخمسة.
- بينما هم يقدمون تستطيع ان توقف السيناريو في النقطة التي يظهر فيها النزاع و تسأل الصف ماذا يحدث.
- او استمر في لعب-الدور الى النهاية ثم اسألهم عن الاسئلة الخمسة.
- قم بقيادة مناقشة معتدا على ما يلي:
 - كيف كان بالامكان تقادي النزاع؟
 - ماذا ستفعل في الحياة الواقعية؟

الاسبوع 29

الكفاءة : تنظيم المشاعر
بناء العقل, المهارات الاجتماعية الايجابية
المستوى: 6 - 11 سنة

اسباب التقييم تختلف عن اسابيع الارشاد . على المدرس الاختيار من مختلف نشاطات الاستعراض و التقييم المختلفة ادناه, او نشاطات الاستعراض من اهداف الدرس من الوحدات السابقة التي لا يزال الاطفال يجدون صعوبة معها. كل نشاط تقييمي / استعراضي له فترة زمنية و نتيجة تعليمية مقصودة.

انشأ و احتفظ بصفحة متابعة (نموذج مرفق) لكل طفل. في كل نشاط تقييمي , سجل اداء الطفل في الجدول المزود. مثلا الجدول يشمل:

- الجدول من 1 الى 5:
- =1 غير مرضي
- =2 يحتاج الى تحسين
- =3 يتوافق مع التوقعات
- =4 يزيد على التوقعات
- =5 ممتاز
- يتوافق مع التوقعات / يحتاج الى تحسين
- جدول اخر, كما هو محدد في النشاط
- جميع الدروس ينبغي ان تبدأ بنشاط ذهني سبق و ان تم تطبيقه (الاسبوع 2 - 24)

اهداف الدرس

- حدد مشاكل و نزاعات عامة الحدوث بشكل ثنائي.
- استخدم الكلمات لوصف المشاكل المذكورة في السيناريوهات.
- اذكر مشكلة بدون ان تلوم شخصا.
- حدد اساليب بناءة لحل النزاعات (اسلوب الخطوات الثلاثة: قف - فكر - تحرك)
- جد الحلول للمشاكل التي قدمت في السيناريوهات.
- حدد المهارات التي تم استخدامها في حل النزاعات
- اعتذر و اطلب امكانية عمل تعديل.
- طبق خطوات حل مشكلة النزاعات بين الأقران

النشاط 2

لعبة اللوم

التقييم: تكلم عن مشكلة من دون ان تلوم اي احد.
الزمن: 10 دقائق
النقاط:

1= غير مرضي – ولا واحد صحيح

2= يحتاج الى تحسين – النصف صحيح، لا/ لم يلوم، لم يكتب اي بيان من غير لوم

3= يوافق التوقعات – كتب لوم/ لا لوم جميعها صحيح و يعيد كتابة بيان او بيانهين بدون لوم.

4= يتجاوز التوقعات - كتب جميع لوم/ لا لوم بشكل صحيح و يعيد كتابة اكثرية بيانات لا لوم.

5= ممتاز – كتب جميع لوم/ لا لوم بشكل صحيح و يعيد كتابة اكثرية بيانات لا لوم.

- قل او اقرأ بيانات متعددة التي إما فيها إلقاء اللوم أو لا لوم.
- اجعل الأطفال يكتبون عندما يفكرون ان البيانات باللوم أو غير اللوم. اطلب منهم إعادة صياغة بيان لذلك بانه بيان بغير اللوم
- إذا كان الأطفال لا يمكنهم أن يكتبوا، اطلب منهم التاثير على الورق إذا كانوا يعتقدون أنه كان بيانا فيه لوم. و ثم نادي عليهم واحدا تلو الآخر ليقولوا المدرس كيفية صياغتها لتكون بغير اللوم.
- استخدم العبارات التالية، أو تكييفها لتكون ملائمة للسياق الخاص بك. إضافة المزيد من البيانات حسب الحاجة:

○ ابدأ لا تشارك احدا حبل القفز.

الجواب: فيه لوم

صيغة بدون لا لوم: نحتاج الى ان نتشارك حبل القفز

○ خسرنا لعبة كرة القدم.

الجواب: ليس فيه لوم

○ انت اخذت مقعدي

الجواب: فيه لوم

صيغة بدون لوم: نحن نرغب في الجلوس على نفس المقعد

○ كانت غلطتها ان اصبحنا متاخرين.

الجواب: فيه لوم

صيغة بدون لوم: كنا متاخرين

○ نحن اطمنا ببعضنا البعض.

الجواب: ليس فيه لوم

○ انه سكب مشروبي

الجواب: فيه لوم

صيغة بدون لوم: مشروبي انسكب

- انهم لم يكونوا يتشاركون الكرة.
- الجواب: فيه لوم
- صيغة بدون لوم: علينا جميعا ان نتشارك الكرة

النشاط 3

قف – فكر – تحرك

التقييم: حدد وسائل بناءة لحل نزاعات الخطوات الثلاثة

قف – فكر – تحرك

الزمن: 20 دقيقة

النقاط:

1= غير مرضي – لا يرسم كارتون عن حل النزاع

2= يحتاج الى تحسين – يرسم كارتون يحاول و لكن لا

يصور فيه الخطوات الثلاثة بشكل صحيح

3= يوافق التوقعات – يرسم كارتون يصور فيه الخطوات الثلاثة

4= يتجاوز التوقعات - يرسم كارتون يصور فيه

الخطوات الثلاثة بشكل صحيح و لكن ليس البديل الامثل

للنزاع

5= ممتاز – يرسم كارتون يصور فيه الخطوات الثلاثة

بشكل صحيح مع البديل الامثل للنزاع

- مراجعة الاقتراحات لكل خطوة، للوقوف ضع يدك أمامك مع راحة يدك تواجه بها وكأنك تقول لشخص أن يتوقف. للفكر، وضع اصبعك على جبهتك كأنك تفكر .
- للتحرك قم بمسيرة في المكان وكأنك تعمل
- استعرض الافكار التي طرحوها كبديل للنزاع في الاسبوع 27 الدرس 2.

- الأطفال يقومون برسم صورة / كارتون يعبر عن الحالات التي يطبقون فيها الخطوات الثلاثة و البديل للنزاع
- بعد ان يكملوا صورهم، اطلب من الاطفال البحث عن من رسم بديلا عن النزاع يختلف عما رسمه هو و ان يتشاركوا صورهم.
- بإمكان الثنائي إعادة شرح ما ناقشوا امام الصف كله.

النشاط 4

قف – فكر – تحرك

التقييم: قدم حلولاً للمشاكل التي ظهرت في السيناريوهات.

الزمن: 15 دقيقة
النقاط:

- 3= يوافق التوقعات – الاطفال يختارون البديل المناسب للنزاع القائم في السيناريو
- 2= يحتاج الى تحسين – الاطفال يختارون البديل الغير المناسب للنزاع القائم في السيناريو

- علق علامات للبدائل عن النزاع التي طرحها الاطفال في الدرس 2 في زوايا مختلفة من الغرفة. على القل ان يشمل من الموافق الى الغير موافق, اتفاق, مساعدة شخص بالغ, عقد اتفاق.
- اقرأ سيناريوهات النزاع المطروحة في الدرس 26.2 بصوت مرتفع, و اطلب من الاطفال الذهاب و الوقوف امام البديل الذي يرونه مناسباً لذلك السيناريو.
- اطلب من الاطفال الواقفين امام كل بديل ان يشرح لماذا اختاروا ذلك البديل.
- انهي النشاط بشرح كيف ان البدائل المختلفة تناسب مختلف الناس في كل موقف نزاع.

النشاط 5

انظر و استمع

التقييم: اعتذر و اجر تعديلات
الزمن: 15 دقيقة
النقاط:

- يوافق التوقعات – الاطفال يظهرن النظر و الاستماع يحتاج الى تحسين – الاطفال لايمكنهم النظر و الاستماع في محاولاتهم
- استعرض المهارات المستوجبة لحل نزاع, يشمل ذلك البدأ ب " النظر" و " الاستماع" في الموقف و في الشخص داخل النزاع, و ميز اخطائك و اعتذر.
- بشكل ثنائي الاطفال يتمرون على تطبيق المهارات.
- ينبغي عليهم طرح السيناريوهات التي ينبغي ان يستخدموا فيها مهاراتهم.
- ينبغي عليهم اظهار النظر, و الاستماع الى بعضهم البعض و من ثم عليهم الاعتذار لبعضهم البعض.
- بشكل ثنائي على الاطفال التوجه الى المعلم و اطلعه السيناريو الخاص بهم.
- اجعل من الاطفال ان يشاركوا الاخرين كيف كان شعورهم عن تطبيق النظر و الاستماع و الاعتذار.

النشاط 5

لعب دور حل النزاع

التقييم: طبق خطوات حل المشاكل على النزاعات بين الاقران
الزمن: 20 دقيقة
النقاط:

- 1= غير مرضي – لعب الدور يظهر استخدام اقل من 2 من 9 من ستراتييجيات و الخطوات المكتوبة على الصبورة.
- 2= يحتاج الى تحسين – لعب الدور يظهر استخدام 2 او اكثر من 9 من ستراتييجيات و الخطوات المكتوبة على الصبورة.
- 3= يوافق التوقعات – لعب الدور يظهر استخدام 5 او 6 من 9 من ستراتييجيات و الخطوات المكتوبة على الصبورة.
- 4= يتجاوز التوقعات – لعب الدور يظهر استخدام 7 او 8 من 9 من ستراتييجيات و الخطوات المكتوبة على الصبورة.
- 5= ممتاز – لعب الدور يظهر استخدام ستراتييجيات ال 9 و الخطوات المكتوبة على الصبورة.

- في مجموعات صغيرة , الاطفال يتفقون على سيناريو نزاع شائع في حياتهم العملية.
- فيما هم يفكرون, اكتب على الصبورة او لوحة الكتابة ما يلي:

- 1- قف
 - وقفة
- 2- فكر
 - حدد المشكلة (2)
 - ا طرح حل الفائز-الفائز (3)
 - اختر الحل الامثل (4)
- 3- تحرك
 - قم بالحل (5)
 - انظر و استمع (6)
 - استخدم التصريحات "انا" و التي لا تضع اللوم (7)
 - الحل الفائز-الفائز (8)
 - اعتذر (9)

- اشرح للمجموعات بانه ينبغي عليهم اتباع الرشادات التي تعلموها في هذا الاسبوع, و التي هي مكتوبة على الصبورة, في عمل لعب-الدور عن حل النزاع.
- اعط المجموعات بضع دقائق للتحضير للعب-الدور.
- كل مجموعة تعيد عرض لعب-الدور امام الصف.
- بعد كل لعب-دور , اسأل الصف الاسألة التالية:

○ كيف قامت المجموعة بحل النزاع؟

- هل اتبعوا الارشادات التي ناقشناها في هذا الاسبوع؟
- كيف كانت النتيجة؟

فخور بانني اتعلم, اود ان اكون احسن في لعبة ما, في المستقبل اود الذهاب الى الجامعة. " من انا؟ انا معلم, انا لطيف, انا صديق, انا ذا ثقة, انا ذكي".

تطبيق (5 دقائق)

- اجعل الاطفال يقفون على شكل دائرة.
- سيقومون بلعبة ارمي بالمجاملة. عندما يرمون الكرة ينبغي ان يقولوا شيء ايجابي عن انفسهم. عندما يمسون بالكرة, ينبغي ان يقولوا شيء ايجابي عن الشخص الذي رمى الكرة.
- استمر الى ان يقول جميع الاطفال مجاملة عن انفسهم و عن شخص اخر.

نصيحة مهمة: اذا لم يستطع احد الاطفال اللعب بسبب اعاقه, عدل اللعبة بما يتناسب. مثلاً اذا كانت الاعاقه حركية, بإمكان الاطفال مناداة بعضهم البعض بالكلام.

الدرس 2

اهداف الدرس

- اظهر الاثارة و الفضول كمتعلم.
- عرف الذات كمتعلم.

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني - توتر و ارخاء

العرض (7 دقائق)

- اطلب من الاطفال ان يجابوا على " من هو المتعلم؟"
- اكتب " من هو المتعلم؟" على الصبورة او على لوحة الكتابة و اضع اجوبتهم كما يترجونها.
- اختصر جميع اجوبتهم.

نصيحة مهمة: اذا لم يستطع الاطفال القراءة ارسم نا يعبر عن المتعلم على الصبورة.

ممارسة (12 دقيقة)

- علق علامات " اوافق" و " لا اوافق" كل نوع في جانب الغرفة على عكس الاخر لممارسة لعبة اوافق / لا اوافق.
- الاطفال يقومون و يمشون و يقفون بجانب علامات اوافق اذا يوافقون على المقولة او بجانب لا اوافق اذا لم يوافقوا على المقولة.
- استخدم هذه كمثالة للمقولة, و لكن اضع المزيد معتمدا على الواقع و الاطفال:

- من المهم ان نتعلم.
- ان نتعلم هو شيء جيد في مجتمعي.
- اريد ان اتعلم.
- اي شخص بإمكانه ان يتعلم, بغض النظر عن عمره, الجنس, الديانة, الاصل او القومية.
- انا اتعلم.

الاسبوع 30

الكفاءة : المثابرة
الموضوع: الهوية- الذاتية الايجابية
المستوى: 6 – 11 سنة

الدرس 1

اهداف الدرس

- تطوير الشعور بالانتماء.
- وصف الشخص لنفسه باستخدام بضع خصائص اساسية.

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني – تصفح الجسم

العرض (10 دقائق)

- البدء بالقول بان كل منا لديه اشياء جيدة و اشياء ينبغي ان نفتخر بها.
- اسأل بعض الاطفال مشاركة الصف عن الاشياء التي يفتخرون بها .

نصيحة مهمة: الاطفال قد يجدون صعوبة في مشاركة بعض الاشياء التي يفتخرون بها, خاصة اذا كانوا خجولين او منزعجين. اذا حدث ذلك ينبغي عليك ذكر شيء عن ذلك الطفل بجعلك فخورا به.

- جميع الاطفال يرسمون صورا عن انفسهم, بما في ذلك:
 - شيء يحبونه.
 - شيء هم فخورون به.
 - شيء هم يودون تحسينه.
 - شيء يتمنونه في المستقبل.

نصيحة مهمة: اذا كان هناك طفل لا يستطيع الرسم بسبب اعاقه, ينبغي استخدام نظام الزمالة و اقرانه مع طفل اخر بإمكانه الرسم بدلا عنه.

ممارسة (10 دقائق)

- اجعل الاطفال يشاركون الاخرين رسوماتهم, يشرحون 4 اشياء و يصفون " من انا" مستخدمين 5 كلمات وصفية او اكثر.
- اعطهم مثالا قبل ان ينقسم الاطفال الى ثنائيين. على سبيل المثال, " في رسمي, رسمت بانني احب غروب الشمس, انا

- بعد كل مقولة، اسأل طفل بجانب "وافق" و آخر بجانب " لاوافق" ان يشاركوا الآخرين عن سبب اختيارهم لهذه الاجابة.

تطبيق (8 دقائق)

- اطلب من الاطفال ان يشكوا ثنائيين و يطبقوا فكر – اقترن – شارك مناقشا بعضهم البعض عن مرة من المرات بحيث شعروا كمتعلمين و شيء واحد تمنوا ان يصبحوا كمتعلمين.
- بعد ان انهي الثنائيون المناقشة، اطلب منهم ان يشاركوا ذلك مع الصف.

الدرس 3

اهداف الدرس

- معرفة نقاط القوة و الضعف لديك.
- اظهار مشاعر التفؤل و الايجابية لدى الواحد.

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني – توتر و ارخاء

تقديم (10 دقائق)

- ضع علامة (+) و علامة (-) على لوحة الكتابة/ الصبورة.

نصيحة مهمة: قد تكون لهذه العلامات معاني مختلفة في سياق الكلام، في هذه الحالة بإمكانك تغييرهم بعلامات افضل.

- اسأل الاطفال ماذا يظنون انها تعني.
- اشرح لهم بان لكل شخص اشياء هم جيدون فيها (موجبات) و اشياء ينبغي تحسينها (سلبيات).
- اعطي امثلة. مثلا، " انا جيد في الاستماع الى اصدقائي، ولكني اصيب بالاحباط عندما لا يستمع الي الناس.
- اطلب من الاطفال اعطاء امثلة من ايجابياتهم و سلبياتهم.
- في مجاميع صغيرة، اجعل الاطفال يطرحون افكارا بقائمة من "الموجبات" و " سلبياتهم" اذا استطاعوا، بإمكانهم كتابتها او رسم صور معبر عن ذلك.
- اذا امكنهم ذلك، اطلب منهم ان يمزقوا كل " موجب" و كل " سالب".

نصيحة مهمة: قد يجد الاطفال صعوبة في تحديد ما هم جيدون فيه و ما هم غير جيدون فيه، قد تحتاج الى ان تساعدك عن طريق طرح اسئلة حثية، " ما هو الشيء الذي انت فخور به؟" ما الذي تريد تحسينه؟"

اذا بدأ الاطفال استخدام امثلة سلبيات(-) الاطفال الآخرين للاستهزاء بها او لاثارة اصدقائهم، من المهم وقف ذلك فورا و تذكير الاطفال باننا جميعا لدينا سلبيات(-). اذا استمر ذلك، اعتمد على تقنيات الفصول الدراسية لصفك.

ممارسة (12 دقيقة)

- اسأل جميع الصف، يستعرضوا الموجبات و السوالب.
- اقرأ السوالب بصوت عالي و اجعل الاطفال يققون اذا كان ذلك يصفهم. و افعل الشيء نفسه مع الموجبات.
- اشرح لهم بانه احيانا نقاط القوة و موجباتنا تغطي على نقاط الضعف و سوالبنا.
- اقرأ كل السوالب.
- اسأل الاطفال اي من الموجبات تتعارض هذا السالب. إذا كان أي من الموجبات يمكن أن تتعارض مع السوالب، وا طلب منهم بيان ذلك الموجب.
- في نهاية النشاط، كل سالب ينبغي ان يقابله موجب بإمكانه تعويضه.

تطبيق (5 دقائق)

- اجعل الاطفال اما يقترن مع قرين او يرسم، حسب اختيار الاطفال، كيف ان نقاط القوة (الموجبات) اعظم من نقاط الضعف (السوالب).

نصيحة مهمة: اذا تعذر على طفل ممارسة اللعبة بسبب عاقبة، قم بتعديل النشاط بحسب. مثلا، اذا كان العوق حركي، بإمكان الاطفال مناداة بعضهم البعض لفظا.

• اطلب من الاطفال طرح الافكار عن ماهي الخطوات التي
بامكان ليديا القيام بها كي تحقق هدفها.

• اختتم القصة عن كيف ليديا حققت هدفها. مثلا،

ليديا علمت بان عليا القيام بما هو اكثر من الانتباه في
الدرس و اداء الواجب البيتي. كان عليها وضع خطة. و
عليه، جلست ليديا مع معلمتها ووضعت خطة لمساعدتها
في النجاح في الحصول على درجات ممتازة في امتحان
الرياضيات القادم. في كل يوم ميديا و معلمتها تجتمعان
معاً لمدة 5 دقائق بعد انتهاء الدرس للتأكد من انها تتابع
الخطة، سألت أسئلة في الدرس حين لم تفهم. كانت شقيقتها
الكبرى لديها كتاب تمهيدي قديم كانت تستخدمها 20 دقيقة
لحل مشاكل رياضية إضافية كل ليلة، كما انها طلبت من
والدتها مساعدتها في تنظيم وقتها بحيث تتمكن تحت
ضغط اكبر للقيام باختبارات. قامت ب 4 اختبارات في كل
اسبوع، الا ان حان وقت الامتحان التالي حوالي بعد 4
اسابيع. شعرت ليديا بالاستعداد و الثقة التامة بمعرفتها
بالمواضيع. دخلت الامتحان و انتهت الامتحان بسرعة، و
استغلت الوقت الباقي في اعادة النظر في اجوبتها. عندما
سلمت ليديا ورقة الامتحان علمت بانها اجابت بشكل جيد،
في اليوم التالي، استلمت ليديا النتيجة و كانت 93% لقد
حققت هدفها.

ممارسة (5 دقائق)

• اجعل كل طفل يفكر في هدف يرغب في تحقيقه ذا علاقة
بالتعليم/ بالمدرسة. بين لهم بان الهدف ينبغي ان يكون
محدداً بالمكان تحقيقه، و في وقت معين (خلال فترة
زمنية محددة). اذا امكن ترجمتها استخدم المختصر " S.A.T."

• اعط الاطفال دقيقة للتفكير بهدوء.
• ينبغي على الاطفال ايجاد قرين له نفس الهدف. اعطهم
مثال على التشابه. مثلاً، اذا حددت لنفسك هدفاً بان تتمكن
من التركيز على واجباتك البيتية دون ازعاج، ه استطيع
ايجاد قرين له ايضا هدف التركيز – كالاستماع و فهم
الارشادات في الدرس .
• يتشارك الاقران اهداف بعضهم البعض.

تطبيق (5 دقائق)

• اجمع الصف معاً.
• كل طفل يشرح هدفه لقرينه .

الاسبوع 31

الكفاءة: المثابرة

الموضوع : تحديد الاهداف الشخصية و الاكاديمية
المستوى: 6 – 11 سنة

الدرس 1

اهداف الدرس

- فهم اهمية تحديد الاهداف.
- وصف لماذا التعلم مهم في مساعدة الاطفال على تحقيق
الاهداف الشخصية.
- فهم بانه يحتاج المجهود كي تحقق الاهداف.

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني – خطوات عملاقة

العرض (17 دقيقة)

- اسأل المتعلمين عن سببين لماذا التعلم يستطيع مساعدتهم على
تحقيق اهدافهم.
- اقرأ او تحدث عن طفل حدد لنفسه هدفاً. مثلاً، بامكانك تبني او
استخدام هذه القصة-
ليديا كانت في الصف الرابع الابتدائي احبت الذهاب الى المدرسة،
لكن كان لديها مشكلة في تعلم الرياضيات. و مع ذلك فقد انتبهت
للدروس و حلت واجباتها البيتية، ابدأ لم تحسن الجابة في امتحان
الرياضيات، فحددت لنفسها هدفاً بان تحصل على علامات احسن
في امتحان الرياضيات القادم، حيث يكون بامكانها الانتقال الى
المستوى التالي في الرياضيات. استمرت ليديا في الانتباه الى
الدرس و اتمام واجباتها البيتية. و لكنها علمت بانه عليها اضافة
خطوات اكثر من اجل ان تحقق درجات افضل في امتحان
الرياضيات القادم.

الدرس 2

اهداف الدرس

- فهم أهمية تحديد الاهداف.
- يصفون اهدافهم المستقبلية و تطلعاتهم.

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني - الحوس الخارقة

العرض (12 دقيقة)

- عرف فكرة الامال و الاحلام للمستقبل. خذ في الاعتبار سرد قصة شخصية, او قصة مألوفة لدى الاطفال عن شخص له حلم, مثلاً, بإمكانك تبني و استخدام القصة التالية – عندما كنت طفلاً, حقا استمتعت بالتعليم. علمت بان كل ما اردت فعله في حياتي كان ان اعلم. و عليه, تأكدت بان علي اكمال تعليمي كي اصبحت معلماً. درست كي اكون معلماً و عملت بجد في المدرسة كي اجعل من حلمي حقيقة.
- اجعل الاطفال يققون في شكل دائري.
- اطلب من الاطفال ان يفكروا في صمت عن ماذا يريدون ان يصبحوا عندما يكبروا و ان لا يخبروا احدا.

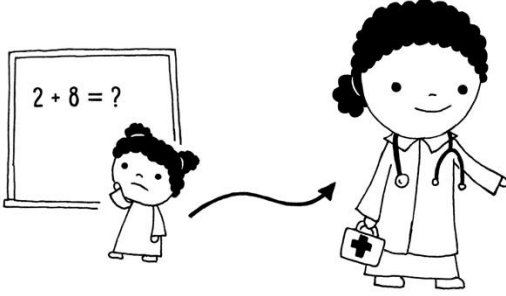
- كل طفل يمثل ما يرغب ان يكون عندما يكبر, و على طلاب الصف الاخرين ان يخمنوا ماهو ذاك.

نصيحة مهمة: الاطفال الذين يعانون من الحزن بسبب الماضي و الحاضر قد يجدون صعوبة في الحلم عن المستقبل, و بعض الاهداف قد تكون ذات علاقة بما عانوه. مثلاً, " انا فقط اريد ان اخرج من مخيم اللاجئين و اعود الى الديار, " ما قد يولد المزيد من الحزن , انتبه لهذا, و اذا كان الاطفال يعانون من الحزن ربما عليك تقديم المزيد من الامثلة, " من يريد ان يصبح _____ عندما يكبر؟" اذا اصبحت التفكير في المستقبل يولد الحزن, كن جاهزاً للاستجابة بشكل مناسب بحسب.

ممارسة (10 دقائق)

- الاطفال و بشكل فردي يقومون برسم صور عن انفسهم الان و ما يريدون ان يصبحوا عندما يكبروا , مع وجود صلة تبين التغيير بين الصورتين.

- مثلاً, بإمكانهم رسم طفل صغير القائمة لديه صعوبة في الرياضيات الان, و شخص بالغ و الذي هو دكتور في المستقبل. السهم بين الصورتين تبين بان الطفل اصبح اطول و بانه درس كثيراً.



نصيحة مهمة: اذا تعذر على طفل ان يرسم بسبب اعاقة, استخدم وسيلة " نظام القرين " اقترنه مع طفل اخر قادر على مساعدته.

التطبيق (5 دقائق)

- بعد ان يكون الاطفال قد انتهوا من الرسم, اجعل جميع الاطفال يشركوا رسوماتهم الاخيرة مع الصف.
- اجمع هذه الصور للدرس القادم.

الدرس 3

اهداف الدرس

- فهم أهمية تحديد الاهداف.
- اظهار الخطوات المؤدية الى تحقيق الاهداف.
- حدد اهداف شخصية و اكااديمية.

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني – تخلص من كل شيء

العرض (5 دقائق)

- قم بتقديم الموضوع, بان الاطفال سيتعلمون كيف يحققون احلامهم اليوم.
- اجعل الاطفال يفكرون – يقترنون – ينشرون ماهي المهارات التي يحتاجون اليها لتحقيق اهدافهم.
- اجعل الكل يقترن و يشارك الصف كله.

التطبيق (17 دقيقة)

- اشرح بانهم سيلعبون دراما التجميد . مجموعة واحدة تطبق الخطوات اللازمة لتحقيق حلمهم . و لكل عضو من أعضاء المجموعة لديهم فرصة لتوجيه الآخرين في جماعتهم في

واحدة من الخطوات . عندما يكون الطفل القادم هو على استعداد لتوجيهه ، هي / هو سيقول " تجميد " ! وعلى الأطفال الآخرين أن يتوقف عن الحركة . يأخذ هذا الطفل بعد ذلك على توجيه الآخرين في المجموعة.

- المجموعات الخرى التي لا تلعب عليها ان تخمن ماذا كان موضوع المجموعة التي تلعب.

@: معتمدا على مدى نضج الاطفال, اما المجموعات المحددة مسبقا على اساس التشابه في الاحلام من الدرس 2, او قسمهم الى 4- 5 مجموعات على اساس التشابه في الاحلام.

نصيحة مهمة: اذا كان غير مناسباً خلط المجموعات على اساس الجنس لهذا النشاط , قسمهم الى بنات و اولاد.

اذا كان هناك طفل معاق في المجموعة, قم ببعض التعديلات في التمرين بحيث الكل يشارك.

- اعط تعليمات لكل مجموعة بان يحددوا موضوع الحلم لديهم.
- لعبة " دراما التجميد " تأكد من ان جميع المجموعات تقوم بالعرض و بان جميع الاطفال يأخذون فرصة ان يكون "المرشد".

@: بإمكانهم اما تحريك اجسادهم بالاتجاه الصحيح, او ان يقول لهم الفاظ دالة بدون لمس, معتمدا على ما هو الانسب في السياق الخاص بك.

التطبيق (5 دقائق)

- ناقش مع الصف كيف كان الشعور التمثيل كانهم يحققون احلامهم
 - ماذا احبوا؟
 - ماذا كان التحدي؟
 - كيف بإمكانهم البدء باستخدام ما تعلموه في هذا الاسبوع لتحقيق اهدافهم و احلامهم الان؟

- علنا لوحة أو السبورة الورقية اكتب "المكونات" على جانب واحد و"خطوات" من جهة أخرى، أو مجرد قل خطوات إذا كان الأطفال لا يستطيعون القراءة. اشرح أن "المكونات" هي المهارات أو الدعم الذي يحتاجه الخطوات هي الإجراءات على المرء أن يتخذها لتحقيق هدف.

الوصفة	
الخطوات	المكونات
1.	-
2.	-
3.	-

- اشرح المثال مع الأطفال، اطلب من الأطفال المساهمة. مثلاً، إذا كان الهدف أن يكون معلماً:
 - مكونات المثابرة (العزم)، الدراسة، حب الأطفال، الصبر، و صديق يرفع أطفالك و أنت تدرس.

@ تكيف مع خطوات المثال لاتخاذ ما من شأنه في مجتمعك لتحقيق هذا الهدف. على سبيل المثال، الدراسة الجادة، الذهاب إلى المدرسة كل يوم، الذهاب إلى الجامعة وكن في "مسار" تدريب المعلمين، "العرض للوظائف، التفوق في وظيفة كمدرس.

نصيحة مهمة: قد يشعر الأطفال بالضغط بسبب جميع الخطوات اللازمة لتحقيق هدف طويل الأجل، وخاصة إذا لم يكن لديهم نفس الفرص كالبعض الآخر. هذا الفراغ في الفرص قد يتواجد للصف كله أو لبعض الأطفال من أقلية معينة. كن على حذر من هذا، و شجعهم جميعاً على أن يحلموا، و ذكرهم بأنه حتى أنت شخصياً لا تعلم ماذا يخفي لك المستقبل (بشكل ايجابي)

ممارسة (15 دقيقة)

- قسم الصف الى مجموعات صغيرة ووزع عليهم الورق الكبير فليب جارت و اقلام الماركر.

@: بناء على المستوى الادبي و الكتابي , اطلب منهم اما ان يكتبوا او يرسموا على الورق.

- اولاً، المجموعة ينبغي ان تتفق على ماهو الهدف القصير المدى الذي يحاولون تحقيقه. اعط المجموعة 2-3 دقيقة مجال لهذا الغرض.
- ثم اعط المجموعة 5 دقائق لايجاد المكونات.
- استغل ما تبقى من الوقت لارشاد الاطفال في كتابة الخطوات التي ستمكنهم من تحقيق هدف المجموعة.

التطبيق (7 دقائق)

- كل مجموعة تقوم بعرض "وصفتهم للنجاح" و كأنهم يقدمون صحناً في وليمة.

الاسبوع 32

الكفاءة: المثابرة

الموضوع: تحقيق اهدافك و التأمل الذاتي
المستوى: 6 – 11 سنة

الدرس 1

اهداف الدرس

- تحديد استراتيجيات تحقيق الاهداف.
- تحديد الاستراتيجيات المناسبة لأنواع مختلفة من الأهداف.

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني – توتر و ارخاء

العرض (10 دقائق)

- اطلب من الأطفال أن يتذكروا الحلم /الهدف في الحياة الذي وضعوا في الاسبوع السابق. إذا كانوا لا يتذكرون ، امنحهم تلميحات وذكّرهم. شاطر حلمك، على سبيل المثال، "عندما كنت طفلاً، كنت أريد أن أكون معلماً"
- اشرح أنه يمكن أيضاً وضع أهداف صغيرة التي يمكن تحقيقها على المدى القصير. الرجوع إلى قصة من أسبوع 31، الدرس 1، حيث أرادت ليديا لتحقيق هدف بأن تكون على ما يرام في الاختبار. وكانت قادرة على تحقيق ذلك في غضون أسابيع قليلة.
- وضح أن اليوم وهم في طريقهم لإنشاء "وصفة للنجاح، مثل الوصفة التي انشأوها للاخوة في أسبوع 22، في تحقيق الهدف.

- اشرح لهم بانه الان حانت الفرصة لهم لتطبيق خطة تحقيق الاهداف باستخدام ما تم مناقشته اليوم و في الدرس السابق.
- قم بمراجعة "خطة إنجاز الهدف" للدرس.

- الخطوة الاولى (و هي الوحيدة التي سيقومون بها في الدرس 2) هي لهم لوضع هدف واقعي و محدد و مفصل و التي يرغبون في تحقيقه في السنة القادمة.
- اعط الاطفال 5 دقائق كي يحددوا هدفهم بشكل فردي و يكتبونه او يرسمونه في خطة تحقيق الاهداف.

تطبيق (5 دقائق)

- اعط المجال للاطفال لمشاركة اهدافهم المعينة و المفصلة و الواقعية في مجموعات صغيرة.
- اجمع خطط تحقيق الاهداف لاستخدامها في الدرس 3

الدرس 3

اهداف الدرس

- فكّر في الاستراتيجيات المستخدمة لتحقيق الأهداف
- أظهر الإصرار كمتعلم.

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني – تخلص من كل شيء

العرض (7 دقائق)

- بين لهم بننا سنبدأ في المكان الذي توقفنا فيه في الدرس السابق.
- اطلب من الاطفال تذكر ما جاء في الدرس السابق.
- استعرض ال 10 خطوات من خطوات تحقيق الاهداف:

1. حدد هدف مفصل
2. حدد 5 خطوات لتحقيق ذلك الهدف
3. احصل على النصيحة من شخص تثق فيه
4. راجع خطة الخطوات الخمسة
5. اخبر صديق عن هدفك و كيف ستحققه و اطلب الدعم
6. اعمل على خطة الطوات الخمسة
7. راجع خطة الخطوات الخمسة

- بعد كل عرض اطلب من الصف تحليل الوصفة على اساس الاسئلة التالية:

- هل الوصفة واقعية؟ كيف و كيف لا؟
- ماهي المكونات الاكثر اهمية في نظركم؟ لماذا؟
- ماهي المكونات المهمة المفقودة؟
- ماهي الخطوات الاكثر اهمية؟ لماذا؟
- هل هناك خطوات مهمة مفقودة؟

الدرس 2

اهداف الدرس

- قسم الاهداف الى خطوات ممكنة.
- اتبع الخطوات لتحقيق الاهداف الشخصية و الاكاديمية.

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني – حب و لطف

العرض (12 دقيقة)

- استعرض ما قاموا به في الدرس السابق.
- اشرح لهم بان هناك طريقة لتحديد الاهداف بحيث تجعلها اسهل في التحقيق – تقسيما الى اصغر, اكثر قابلية للادارة و خطوات ممكنة التحقيق.
- اسأل الاطفال ماهي الخطوة الاولى في تحقيق الهدف:
 - الجواب: تحديد هدف مفصل و معين.
- اسال الاطفال ماذا سيفعلون بعد ان حددوا لهم هدفا.
 - الجواب: اعداد خطة معينة و مفصلة.
- اطلب من الاطفال ان يفكروا – يقترنوا بصديق – و يشاركوا كيف انهم في وقت معين حددوا هدفا و كيف استطاعوا تحقيقه. مالذي سهل عليهم تحقيق الهدف؟
- اكتب هذه الاجوبة على الصبورة.

نصيحة مهمة: اذا تعذر على الاطفال تذكر متى حددوا لانفسهم هدفاً، ذكرهم بان الجميع لهم اهداف يوما ما و حقوقها – احيانا لا يلاحظون ذلك. زودهم بأمثلة ذات علاقة عن اهداف صغيرة من حياتك العملية، و لكن لاتعطهم اجوبة عن حياتهم.

ممارسة (10 دقائق)

- سلم خطة تحقيق الاهداف, (الملحق ادناه). حاول ان تكون الاوراق المعطاة فقط 5 خطوات خاصة اذا كان الاطفال صغارا. اذا تعذر على الاطفال القراءة و الكتابة, اشرح لهم الخطوات و اجعلهم يرسموا الخطوات.

8. تأكد من الخطوات الخمسة و انت تطبقهم
9. أو من بنفسك
10. حقق هدفك

ممارسة (15 دقيقة)

- اعد الى الاطفال خطة تحقيق الاهداف التي جمعتها من في الدرس السابق
- ارشد الأطفال لتحديد الخطوات التي سوف تحتاج إلى القيام بها لتحقيق هدفهم. اسمح لهم 5 دقائق لكتابة أو رسم هذه الخطوات
- ادعوا الاطفال الى النظر في نقطة 3 من خطوات تحقيق الاهداف (الحصول على نصيحة من شخص تثق فيه)
- ينبغي ان يقتزنوا بصديق في الصف للحصول على نصيحة, اعطهم 2-3 دقائق له1 الغرض
- معتمدين علة النصيحة التي حصلوا عليها ينبغي عليهم مراجعة "خطة الخمس خطوات".
- انصحهم بتحديد شخص بالغ يتقون فيه لاعادة النظر في "خطة الخمس خطوات", (النقطة 3) و الصديق الذي سيسألونه عن الدعم لتحقيق الهدف (نقطة 5)
- اعط الاطفال دقيقة واحدة لتدوين الملاحظة في خطة تحقيق الهدف قبل جمع الصف مع

نصيحة مهمة: قد لا يجد الاطفال شخصا بالغًا يثق فيه, او الشخص غير قريب للنظر في خطة الخمس خطوات. في هذه الحالة انت او زميلك المعلم قد يقوم بذلك.

تطبيق (5 دقائق)

- بين لهم بانه بإمكانهم تطبيق ه1ه الاجراءات في تحقيق اي هدف شخصي او اكاديمي او غير ذلك.
- اسمح للاطفال بطرح اي سؤال او مشاركة اي فكرة عن مراحل خطة تحقيق الاهداف.

- طور حس الانتماء
- وصف الذات مستخدماً بضع صفات أساسية
- اظهار الاثارة و حب الفضول كمتعلم
- تحديد نفسه كمتعلم
- اظهار التفاؤل و الحس الايجابي في النفس
- وصف لماذا التعلم مهم لمساعدة الاطفال في تحقيق اهدافهم
- تحديد اهداف شخصية و اكااديمية
- تحديد الاستراتيجيات لتحقيق الاهداف
- قسم الاهداف الى خطوات قابلة للتنفيذ
- اتبع الخطوات لتحقيق الاهداف الشخصية و الاكاديمية
- اعتمد على الاستراتيجيات المستعملة في تحقيق الاهداف
- اظهر الاصرار كمتعلم

النشاط 1

من انا ؟

التقييم: وصف الذات مستخدماً بضع صفات أساسية
الزمن: 15 دقيقة
النقاط

- 1 = غير مرضي- لا يستطيع وصف نفسه
- 2 = يحتاج الى تحسين – يصف نفسه مستخدماً صفة واحدة
- 3 = يتوافق مع التوقعات – يصف نفسه مستخدماً 3 صفات
- 4 = يزيد على التوقعات - يصف نفسه مستخدماً 4 صفات معظمها و صفات صحيحة
- 5 = ممتاز - يصف نفسه مستخدماً جميع ال 5 صفات الصحيحة
- جميع الاطفال يقومون برسم يعبر عن انفسهم, محاولين اظهار انفسهم
- اجعل الاطفال يتشاركونا رسوماتهم, مبيينين الاربعة اشياء لوصف " من انا" باستخدام 5 او اكثر من كلمات الوصف

النشاط 2

نقاط الضعف والقوة

التقييم: وصف الذات مستخدماً بضع مواصفات أساسية
الزمن: 15 دقيقة
النقاط

- 1 = غير مرضي- الطفل لم يكتب قائمة نقاط القوة و الضعف

الاسبوع 33

الكفاءة : تنظيم المشاعر, بناء العقل, الايجابية
المستوى: 6 – 11 سنة

أسابيع تقييم مختلفة من أسابيع التعليمات. يجب المدرسين الاختيار من مختلف أنشطة الاستعراض والتقييم أدناه، أو أنشطة استعراض للأهداف من الوحدات السابقة التي لا يزال الأطفال يكافحون معها. كل نشاط استعراض / تقييم له فترة زمنية محددة و نتائج تعليمية مقصودة. انشأ و احتفظ بصفحة متابع (نموذج مرفق) لكل طفل. لكل نشاط تقييمي, سجل اداء الطفل في الجدول المقدم. كمثال الجدول يشمل:

- الجدول من 1 الى 5:

- 1 = غير مرضي
- 2 = يحتاج الى تحسين
- 3 = يتوافق مع التوقعات
- 4 = يزيد على التوقعات
- 5 = ممتاز

- يتوافق مع التوقعات / يحتاج الى تحسين
- جدول اخر, كما هو محدد في النشاط

جميع الدروس ينبغي ان تبدأ بنشاط ذهني سبق و ان تم

تطبيقه (الاسبوع 2 – 24)

اهداف الدرس

دراما تجميد المستقبل

التقييم: اظهر الخطوات تحقيق الاهداف
الزمن: 20 دقيقة
النقاط:

يتوافق مع التوقعات – الطفل اظهر خطوات مناسبة
لتحقيق اهداف المجموعة بينما الآخرون يقومون باخراج
دراما التجميد.

يحتاج الى تحسين – الطفل لم يظهر خطوات مناسبة
لتحقيق اهداف المجموعة بينما الآخرون يقومون باخراج
دراما التجميد.

- اشرح بانهم سيلعبون دراما التجميد . مجموعة واحدة
تطبق الخطوات اللازمة لتحقيق حلمهم . و لكل عضو
من أعضاء المجموعة لديهم فرصة لتوجيه الآخرين
في جماعتهم في واحدة من الخطوات . عندما يكون
الطفل القادم هو على استعداد لتوجيه ، هي / هو
سيقول " تجميد " ! وعلى الأطفال الآخرين أن يتوقف
عن الحركة . يأخذ هذا الطفل بعد ذلك على توجيه
الآخرين في المجموعة.
- المجموعات الأخرى التي لا تلعب عليها ان تخمن
ماذا كان موضوع المجموعة التي تلعب.
- @: معتمدا على مدى نضج الأطفال، اما المجموعات
المحددة مسبقا على اساس التشابه في الاحلام من
الدرس 2، او قسمهم الى 4-5 مجموعات على اساس
التشابه في الاحلام.

قد يستوجب التفريق بين البنات و الاولاد لهذا النشاط، معتمدا
اما على احلامهم او المعايير الجنسية فيما يتعلق باللمس
الجسدي بينهم.

- تكليف كل مجموعة لتحديد موضوع لأحلامهم.
- ممارسة لعبة الدراما المتجمدة التأكد من أن جميع الفئات على
عرض وجميع الأطفال أن يكونوا في دور المدير.

@: بإمكانهم اما تحريك اجسادهم بالاتجاه الصحيح، او ان يقول
لهم الفاظ دالة بدون لمس، معتمدا على ما هو الانسب في السياق
الخاص بك.

- ناقش مع الصف كيف كان الشعور التمثيل كانهم يحققون
احلامهم

- ماذا احبوا؟
- ماذا كان التحدي؟
- كيف بإمكانهم البدء باستخدام ما تعلموه في هذا
الاسبوع لتحقيق اهدافهم و احلامهم الان؟

النشاط 5

وصفة الهدف

التقييم: حدد استراتيجيات مناسبة للأنواع المختلفة من الاهداف
الزمن: 15 دقيقة

2= يحتاج الى تحسين – الطفل كتب قائمة نقاط القوة
و الضعف و لكن البعض منها صحيح
3= يتوافق مع التوقعات – الطفل كتب قائمة نقاط
القوة و الضعف بشكل صحيح و لكن لم يستطع
محادثاتها

4= يزيد على التوقعات – الطفل كتب قائمة نقاط القوة
و الضعف بشكل صحيح و لكن قام بمحاذاة البعض
منها
5= ممتاز – الطفل قام بمحاذاة جميع نقاط القوة و
الضعف بشكل صحيح

- بشكل فردي يقوم الاطفال بطرح قائمتهم من "الموجبات" و "السوالب" اذا كان بمقدورهم كتابتها او رسم صور صغير عنها.
- بعد ان انشأوا قوائمهم، ينبغي ان يرسموا سهمًا بين كل موجب يقابله مرادفه من السالب.
- بإمكان الاطفال بشكل تثنئين ان يشرحوا لقرينه كيف ان نقاط القوة "الموجبات" اعظم من نقاط الضعف "السوالب"

النشاط 3

تحديد الهدف

التقييم: فهم اهمية تحديد الاهداف
الزمن: 15 دقيقة
النقاط:

يتوافق مع التوقعات – الطفل كتب هدفا مناسباً
يحتاج الى تحسين – الطفل لم يكتب هدف مناسب

- اجعل من كل طفل يفكر في هدف ذات علاقة بالتعلم/ المدرسة و ان يكتبه او يرسمه
- ينبغي على الطفل ان يقترن بطفل اخر له هدف مشابه
- اعطهم مثالا يبين ما هو التشابه. مثلا، اذا حددت لنفسك هدفا بان تتمكن من التركيز على واجباتي البيئية دون ازعاج، ه استطيع ايجاد قرين له ايضا هدف التركيز – كالاستماع و فهم الارشادات في الدرس .
- يتشارك الاقران اهداف بعضهم البعض.
- اجمع الاهداف لغرض الدرجات

النشاط 4

النقاط:

يتوافق مع التوقعات – الوصفة مناسبة لتحقيق الهدف
يحتاج الى تحسين – الوصفة غير مناسبة لتحقيق الهدف

- اعد النظر في الوصفة التي عملها الاطفال في الدرس 32.1
- في مجموعات صغيرة، الاطفال يحددون الاهداف التي يرغبون في تحقيقها.
- كل مجموعة تختار "الوصفة" التي تناسب اهدافها.
- المجموعات تتناقش وصفاتها كي تلائم الهدف الجديد
- المجموعات تقدم وصفاتها على اساس الهدف الجديد

النشاط 6

خطة تحقيق الهدف GAP

التقييم: قسم الاهداف الى خطوات ممكنة

الزمن: 15 دقيقة

النقاط:

- 1= غير مرضي – الطفل لم يكمل خطة تحقيق الهدف و هي غير واقعية
- 2= يحتاج الى تحسين – الطفل اكمل معظم خطة تحقيق الهدف ولكن هي غير واقعية
- 3= يتوافق مع التوقعات – الطفل اكمل كل خطة تحقيق الهدف
- 4= يزيد على التوقعات – الطفل قام باعداد خطة تحقيق الهدف بشكل واقعي
- 5= ممتاز – الطفل اكمل كل خطة تحقيق الهدف وهي محددة، ممكنة التحقيق و متزامنة.

- اعد النظر في الخطوات العشرة لتحقيق الهدف GAP:

1. حدد هدف مفصل
2. حدد 5 خطوات لتحقيق ذلك الهدف
3. احصل على النصيحة من شخص تثق فيه
4. راجع خطة الخطوات الخمسة
5. اخبر صديق عن هدفك و كيف ستحققه و اطلب الدعم
6. اعمل على خطة الطوات الخمسة
7. راجع خطة الخطوات الخمسة
8. تأكد من الخطوات الخمسة و انت تطبقهم
9. أو من بنفسك
10. حقق هدفك

- اعد خطوات تحقيق الهدف الى الاطفال (الملحق في خطة الدرس للاسبوع 32)

- بين بان الاطفال الان سنحت لهم الفرصة للبدأ بإنشاء خطة تحقيق الهدف باستخدام ما تم مناقشته اليوم و في الدرس الاخير
- استعرض خطة تحقيق الهدف مع الصف
- الخطوة الأولى بالنسبة لهم هي تحديد هدف واقعي، محدد ومفصل الذي يرغب في تحقيقه قبل نهاية العام الدراسي
- امنح الاطفال 5 دقائق كي يحددوا اهدافهم بشكل فردي و اكتبته او رسمه في خطة تحقيق الهدف الخاص به

- بين بانهم في هذا الاسبوع سوف يستعرضون كل ما تعلموه في الوحدات 2, 3, 4

النشاط (7 دقائق)

- استعرض قواعد الاستماع الفعال من الاسبوع 3, مثلانم مستخدما القواعد المناسبة للسياق (انظر الرسم البياني ادناه). اسأل الاطفال ماذا يتذكرون عن ماذا يعني الاستماع الفعال وكيف يبدووا. كمل ما لم يستطيعوا ذكره.

كيف يبدووا الاستماع الفعال	
يبدووا كأنه.....?	يشبه....?
- تأكيد و فهم	- في وضع المقابلة مع المتكلم
- طرح اسألة توضيحية	- النظر في العينين
- اعادة صياغة ماتم قوله	- تحريك الرأس عندما يكون ملائما
	- عدم التحرك

- اجعل الاطفال يتمرنون على الاستماع الفعال على شكل ثنائي, كل واحد يتكلم دقيقة واحدة.
- بعد ان يتكلم الاثنان اطلب منهما ان يتشاركا الرأي عما احباه في الاستماع الفعال للمقابل و بعض الملاحظات عن كيفية تحسين الاداء (من وجهة نظرهم)

النشاط 2 (10 دقائق)

- اسأل الاطفال فيما اذا كانوا يتذكرون الاستراتيجيات لتركيز انتباههم و التحكم في الانفعالات.
 - التنفس – البطني
 - حديث – النفس
 - كبح التملل
- حيث ان كل استراتيجية مدونة في القائمة اطلب من طفل ان يذكر الآخرين كيف يبدووا و كل واحد يتمرن 30 ثانية.
- علق علامات تدل على التنفس - البطني , حديث - النفس , و كبح التملل , و "غيرها" في اربعة زوايا الغرفة
- اطلب من الاطفال بان يتشاركوا سيناريو بحيث عليهم اما تركيز الانتباه او التحكم في الانفعالات.
 - اولا عليهم تحديد هل هم بحاجة الى تركيز الانتباه او التحكم في الانفعالات
 - ثم, جميع من في الصف يذهب الى اي استراتيجية سيستخدمونه في الموقف.
 - اطلب من طفل واح من كل زاوية من الغرفة يشارك الآخرين لماذا اختار هذه الاستراتيجية

النشاط 3 (5 دقائق)

الاسبوع 34

الكفاءة: بناء العقل, تنظيم العواطف, المهارات الاجتماعية الايجابية
الموضوع: استعراض الوحدات 2, 3, 4
المستوى: 6 – 11 سنة

الدرس 1

اهداف الدرس

- تسمية و ثبت قواعد الاستماع في مجموعة, بما في ذلك التناوب في الحديث, اظهار الاحترام.
- إظهار مهارات الاستماع مع الاهتمام
- فهم كيف يتأثير التعلم بالاستماع
- تحديد استراتيجيات لتركيز الاهتمام.
- تحديد مشتتات الانتباه في الدرس.
- إظهار مهارات الانتباه.
- شرح رفع اليد و فهم عدم الكلام الا بعد الاذن
- إظهار القدرة على الجلوس والوقوف دون حراك.
- إظهار القدرة على تشكيل خط ودائرة دون ضجيج كجزء من مجموعة.
- إظهار القدرة على التبديل بين الأنشطة التي ترتبط ببعض
- إظهار الانتباه والذاكرة ومهارات السيطرة على الانفعالات.
- إظهار القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة في المدى القصير للاستخدام.
- فهم الجدول الزمني وتطور الأحداث.
- إظهار القدرة على تنظيم أحداث في ترتيب .

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني: تشنج و ارخاء

- اجعل الصف يحاول اظهار كيف يبدو كل شعور, بشكل جماعي
- استخدم بطاقات المشاعر من الاسبوع 8 و اطلب من كل طفل ان يتقدمو يختار بطاقة. و يقومون بتمثيل ذلك الشعور
- الكل في الصف يخمن ماذا يظهر الطفل في تمثيله
- @: بالامكان تطبيق هذا اما بمجموعات او كامل الصف.
- استمر الى ان يكون كل الاطفال بتمثيل الشعور.

النشاط 2 (5 دقائق)

- اطلب من الاطفال جلب ادوات المشاعر من الاسبوع 10
- اسأل الاطفال في خمس مجموعات عن ستراتيبياتهم : (التنفس –البطني , العد الى 5 , مادة التهدة, حديث –النفس, طنين بهوء).
- كمجموعة صغيرة اطلب منهم بان يأتوا بسيناريو يحتوي على مشاعر مختلفة و متى سيسعملون كل ستراتيبيته.

نصيحة مهمة: المواضيع الحساسة قد تظهر عندما يأتي الاطفال بسيناريوهات تعكس تجاربهم الشخصية, تذكر الاحداث المؤلمة, الشعور بخسارة, بجوع, الى اخره, قد يكون مؤثرا عاطفيا. كن مستعدا لدعم الطفل اذا حدث ذلك.

النشاط 3 (10 دقائق)

- اعط كل مجموعة ستراتيبيته معينة ليخلقوا تمثيلية عنها)
- باستخدام السيناريوهات التي طرحوها في النشاط (2).
- كل مجموعة تعرض تمثيلية مدتها 1 – 2 دقيقة يبينون فيها يستخدمون ستراتيبيته التحكم في المشاعر.

التطبيق (5 دقائق)

- مع الصف كامله ناقش اي سيناريوهات تسبب في ابراز اية مشاعر و كيف يستطيعون ادارة مشاعرهم انفسهم.

الدرس 3

اهداف الدرس

- سمي و اعرف مشاعر الاخرين.
- استخدم المؤشرات الجسدية و النطقية و الموضوعية لتحديد بماذا يشعر الاخرون.

- اسأل الاطفال فيما اذا كانوا يتذكرون اصدقائهم في رقصة مصافحة الايدي, اذا نعم, ينبغي ان يجدوا الصديق و يقوموا بالرقصة
- بشكل ثنائي, اجعل الاطفال يتناقشون مدة دقيقتين كيف ان الذاكرة القصيرة ساعدتهم خلال السنة الماضية
- نصيحة مهمة: القرائن في رقصة تصافح الايدي قد يقسموا على اساس الجنس

التطبيق (5 دقائق)

- يجتمع الاطفال مرة اخرى و يتشاركون فيما بينهم ما ناقشوا و كيف استخدموا مهاراتهم في الاستماع, تركيز الانتباه, التحكم في الانفعالات, عمل الذاكرة, و في التنظيم خلال السنة الماضية

الدرس 2

اهداف الدرس

- حدد المؤشرات في اجسادهم التي تساعدهم في التعرف على و تسمية مشاعرهم بما فيه القلب.
- قم بتسمية انواع المشاعر المختلفة, الفرح, الوحدة, الرعب, الضجر, غضب, حزن, منزعج, متفاجيء, قوي, فخور, خائف, سعيد, خجل, قلق, تعبان, حب.
- حدد المشاعر التي تشعر بالجد و التي تشعر ب ليس على مايرام
- بين كيف ان المواقف المختلفة تجعلك تشعر
- بين مواقف يتطاب فيها استعمال ستراتيبيات تنظيم العواطف
- تعرف على كيف ان العواطف مرتبطة بالسلوك
- حدد شخص بالغ او قرين تتحدث اليه عندما تشعر بالقوة
- حدد الطرق اللانقة للتعبير عن المشاعر المختلفة
- حدد و اظهر التنفس- البطني كتقنية للتهدة
- حدد و اظهر "قف" و سمي شعورك كتقنية للتهدة

احماء (7 دقائق)

- نشاط ذهني – خطوات عملاقة

النشاط 1 (3 دقائق)

- اسال الاطفال اذا كانوا يتذكرون المشاعر الرئيسية التي تعلموها لتحديد ال (الفرح, الحزن, الخوف, المفاجئة, الغضب, الفخر, او المشاعر المتبناة بالتقاليد و التي اخترتها في الدرس (8.1)

- نسق استعراض نقاشي عن كيف ان افعال كل واحد منهم في اللعبة بإمكانها التأثير على مشاعر الآخرين و كيف ان الآخرين لديهم مشاعر مختلفة.

النشاط 3 (10 دقائق)

- اسأل الأطفال إذا كانوا يتذكرون لحواس التعاطف الاربعة استعرض
- العينان/ النظر – رؤية كيف يستجيبون جسديا
- الاذنان/ السمع – الاستماع الى ما يقولونه
- اليدان/ اللمس – في الوقت المناسب، المعانقة، او الربت على ظهر الشخص.

- الفم/ الكلام – قول كلمات لطيفة و مشجعة
- اطلب من الأطفال كتابة او رسم موقف و كيف سيستخدمون كل واحدة من الحواس الاربعة من التعاطف في الموقف
- اجعلهم ثنائيين او مجموعات صغيرة، الأطفال يتشاركون الاراء في كيفية استخدام الحواس الاربعة في التعاطف.

التطبيق (2 دقائق)

- استعرض اهمية فهم و الاستجابة بشكل عاطفي لمشاعر الآخرين

الاسبوع 35

الكفاءة: المهارات الاجتماعية الايجابية، حل النزاع، المثابرة
الموضوع: استعراض الوحدات 5 و 6 و 7
المستوى: 6 – 11 سنة

الدرس 1

اهداف الدرس

- فهم ان لكل فعل رد فعل
- تحديد احتمال التأثير السلبي او الايجابي للسلوكيات و التصرفات على الشخص و الآخرين
- تحديد ممكن ان تؤثر الكلمات الإيجابية أوال سلبية على الآخرين.

- تعرف على مشاعر الشخصيات في قصة مبنيا على الموقف و استجاباتهم.
- استخدم المؤشرات الجسدية و النطقية و الموضوعية لتحديد بماذا يشعر الآخرون.
- فهم بان الناس لهم مشاعر مختلفة عن نفس الموقف.
- اظهر بان الناس لهم مشاعر مختلفة عن نفس الموقف.
- فهم اهمية فهم مشاعر الناس الآخرين
- اظهر القابلية للسؤال عن و فهم مشاعر الاقران
- اظهر فهم تأثير افعالهم على مشاعر الآخرين

- تكهن كيف سيشعر الآخرون كنتيجة لافعالهم او افعال الآخرين

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني – المسح الجسدي

النشاط 1 (5 دقائق)

- اسأل الأطفال تذكر ال ثلاثة مؤشرات يمكنهم استخدامها لمعرفة شعور شخص اخر
- مثل الحركات الثلاثة
 - الموقف – مثل النظر الى حواليك من اليسار الى اليمين و الخلف
 - الجسم- مثل النظر الى شخص الى الاعلى و الى الاسفل
 - الكلمات – مثل الاستماع مع يديك الى اذنك

- استعرض المؤشرات الثلاثة لتحديد مشاعر شخص اخر و قم بتمثيل ذلك مع الصف كله عدة مرات

النشاط (10 دقائق)

- لعب لعبة تمرير الشعور، اجعل الأطفال يقفون في شكل دائرة مع وجود كرة. احد الأطفال سيقول " متى انا...." و يكمل العبارة، و يمرر الكرة الى طفل اخر الذي سوف يقوم باظهار شعور. و بعد ذلك يمررون الكرة للطفل الثالث و الذي يقول " انت تشعر...." و يملأ الفراغ. مثلاً، انت قلت " عندما اخذت لعبتك" الشخص التالي يظهر الغضب. الشخص الثالث يقول " انت تشعر بالغضب". استمر باللعبة الى ان يشارك كل طفل بقول سبب اظهار شعور و الاخر يقول ما هو شعور الآخر. نصيحة مهمة: قد يكون من المهم للحفاظ على الأمثلة عن ما يحدث في SHLS فقط، كما أن نكون حذرين إذا شار الطفل إلى تعرضهم للمعاملة القاسية أو تنمر . سجل ملاحظة عقلية إذا بدا الطفل أكثر انبعاثا بعد النشاط والتحدث إليهم بعد الدورة.

- اسأل الأطفال فيما إذا كان هناك نقاط قوة في المجتمع بإمكانهم إضافتها إلى التطريزة، حيث مضت عدة أسابيع منذ أن بدأوا بصنعها
- امنحهم بضع دقائق إما بشكل فردي أو بمجموعات لإضافة نقاط قوة إضافية إلى التطريزة
- ناقش مع الأطفال عن كيف أن قوة الأفراد في المجتمع تجتمع معاً
- اشرح لهم بأن كل نقطة قوة جميلة في حد ذاتها، وانظر كم ستكون أكبر لو اجتمعت كلها معاً إلى شيء أكبر بكثير.

نصيحة مهمة: مع مجموعة من أفراد من خلفيات مختلفة، من المهم التكلم عن مجتمع أكبر بكثير وليس مجتمع قد يكون

بينهم شحانات و نزاعات، إذا تواجد نزاع في المجموعة، ركز على مجتمع المدرسة.

الدرس 2

اهداف الدرس

- فهم أهمية الصداقات وكيف تخلق شعور بالانتماء والدعم.
- تحديد الصفات التي تجعل المرء صديق
- تحديد اصدقاء الواحد
- إظهار السلوك الترحيب والدعوة والتي يمكن تغيير سلوك شخص ما.
- شرح كيفية دعوة شخص ما للعب في استجابة لسيناريوهات.
- ابدأ الدخول في اللعبة بشكل لائق
- اندمج في اللعب مع الآخرين
- اسس صداقات
- قم بوصف الأشياء الايجابية في الآخرين
- تحديد وإظهار الطرق لإظهار الرحمة والتعاطف مع الآخرين
- بما في ذلك الاستماع، والمساعدة وقول الكلمات الرقيقة
- اظهر القابلية للعمل مع الآخرين
- فهم الادوار المختلفة في المجموعة
- إظهار طرق التفاوض والتسوية.
- طور و اظهر المهارات امعرفة و احتواء المتتمرين
- حدد كيف ان الآخرين يؤثرون على سلوكك و قراراتك

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني – تخلص من كل شيء

النشاط 1 (7 دقائق)

- اطلب من الأطفال الاتفات و التكلم مع جاره و ان يشاركوا لماذا يظنون ان الصداقة شيء مهم
- اطلب من الأطفال اما الوقوف او الجلوس اذا يوافقون او لا يوافقون مع عبارة عن جودة الصديق. مثلاً :
○ الاصدقاء يهتمون لبعضهم الآخر

- فهم الكيفية التي تؤثر بها تصرفاتهم على القائمين على رعايتهم.
- تحديد ما يقولونه اذا بدأ منهم تصرف بشكل عرضي
- اظهر الاعتذار و الاعتراف بأنها كانت صدفة
- تحديد نقاط القوة في العائلة، القرين، المدرسة و المجتمع
- بين كيف أن أعضاء الأسرة، الاقران، افراد المدرسة و المجتمع بإمكانهم دعم النجاح في المدرسة و السلوك المسؤول
- اظهر القابلية لاحترام حقوق الشخص و الآخرين
- تحديد و اداء الادوار و السلوكيات التي تساهم في توفير الخير لدى الشخص و في الصف.

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني – الحب و العطف

النشاط 1 (7 دقائق)

- فكر – اقترن – شارك في كيف يظنون ان افعالهم تؤثر على الآخرين و كيف بإمكانهم تعديل افعالهم للحصول على ردت فعل احسن
- عندما يتشاركون، ناقشهم كيف تؤثر على الذين يعتنون بهم

النشاط 2 (10 دقائق)

- علق علامات في الزايا الاربعة من الغرفة تقول " حدد حادثة" , " اعتذر و تقبل المسؤولية عن الحادثة" , " تقبل و اعتذر عن حادثة" , و " لا حادثة" و صور تعبر عن ردت الفعل.
- اقرأ عدد من السيناريوهات و اطلب من الأطفال الذهاب الى الزوايا المختلفة معتمدين على ما يرغبون في الحدث بعد ذلك. واح من كل زاوية يتطوع لقول ما يفترض قوله بعد ذلك.
- تبني السيناريوهات في المثال و الاسماء ادناه ليلائم سياق اطفالك:

- ستيفن كان ينظر الى السماء الى شيء ما عندما سقط على جميلة في الشارع فسقط تلفونها من يدها
- ماري جن جنونها على اختها فاخذت فستانها المفضل
- جون و سامويل كانا يلعبان الكرة سامويل رمى الكرة بقوة اكثر من المعتاد فذهب الكرة الى البعيد
- في الطريق الى الصف داس بنجامين على قدم سارا فصرخت من الالم. فقال " سارا انا اسف، لم ارد ان ادوس على قدمك، هل انت بخير"

التطبيق (10 دقائق)

- استعرض تطريزة قوة المجتمع

- في هذه المجموعات يناقشون:
 - ماذا قد تكون النتائج لو تم معالجتها بطرق أخرى؟
 - أي منها الأكثر فعالية؟
 - لماذا تعتقد هذه ستكون أكثر فاعلية؟
 - كيف تستطيع استخدام هذه الاستراتيجيات في حياتك؟

نصيحة مهمة: كن على علم بأن بعض الأطفال قد يكونوا قد تعرضوا لحالة التمرير، سجل ملاحظة عقلية إذا لاحظت أن الطفل يبدو منسحباً أو حزينا خلال أو بعد النشاط، و تكلم معهم بعد الدرس عندما يكون مناسباً، و لكن لا تفعلها أمام الآخرين.

التطبيق (1 دقائق)

- اختتم باستعراض للدرس.

الدرس 3

اهداف الدرس

- حدد المشاكل و النزاعات الشائعة بين الاقران
- استخدم الكلمات لوصف المشاكل الموجودة في السيناريوهات
- قل مشكلة بدون ان تلوم اي احد
- حدد الوسائل لحل النزاعات بشكل بناء (طريقة الخطوات الثلاثة : قف – فكر – تحرك)
- جد حلولاً للمشاكل الموجودة في السيناريوهات
- حدد مهارات تستخدم في حل النزاعات
- اعتذر و اطلب السماح في اجراء تعديلات
- طبق خطوات حل-المشكلة للنزاعات بين الاقران
- عرف و ميز، شارك، التداول و التناوب كحل عادل عندما يريد طفلان اللعب بالشيء نفسه

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني – الحواس الخارقة

النشاط 1 (7 دقائق)

- استعرض ال اسئلة الخمسة و التي على الاطفال ان يسألوا انفسهم عنها، من الدرس 26.2
 - من المشمول؟
 - ماذا حدث؟
 - اين حدث ذلك؟
 - متى حدث ذلك؟
 - لماذا حدث ذلك

- الاصدقاء يساعدون بعضهم
- الاصدقاء لطفاء لبعضهم
- الاطفال يحترمون بعضهم
- الاصدقاء يستمعون لبعضهم

- اسأل طفل من كل جانب (يوافق/ لا يوافق) بان يشرح لماذا يوافق/ لا يوافق.

نصيحة مهمة: هذا النقاش قد يشعر بعض الاطفال الجدد او الذين ليس لديهم اصدقاء بالحزن. تأكد من ان تكون على دراية من هؤلاء الاطفال و قم بادارة النقاش

باسلوب مدعوم - لا تستقصي اي من هؤلاء.

- استعرض مصفات الصداقة التي انشأها الاطفال في الدرس 22.1

النشاط 2 (10 دقائق)

- اسأل الاطفال هل يتذكرون ال (C) السيات الثلاثة للمحادثة الودية و العب. استعراض سريع:
 - Commence, جد طريقة ودية لبدأ المحادثة، اختر شيئاً تحبه في الشخص المقابل للتعليق عليه او اسأل سؤالاً لطيفاً، مثل "كيف حالك"
 - Continue- الاستمرار: استمع جيداً، اسأله متابعة و كن محترماً للأفكار و الاراء.
 - Conclude- الاختتام: انتظر الى الوقت الذي يكتمل فيه المحادثة، بشكل مهذب و بملاحظة ايجابية، اعط عذراً للمغادرة و اترك تلميحا بانك سوف ترى الشخص مرة اخرى قريباً. اعط مثالا " كان شيا عظيماً التحدث اليك، لكن للأسف يجب ان اذهب . سارك غدا!"

@: تبني تعليم طرقاً مناسبة متناسق للدخول و انهاء المحادثة.

- بشكل ثنائيين، اسمح للطفل بقيادة المحادثة مع الاسئلة التي طرحوها في 1-2 دقيقة و من ثم بدل الادوار.
- اجمع الصف كله معا لمناقشة كيف كان الشعور عند الاستماع و طرح الاسئلة باتباع ال (C) الثلاثة للمحادثة.

النشاط 3 (9دقائق)

- كل طفل يكتب او يرسم نوع واحد من انواع التمرير و طريقة واحدة لمعالجتها
- كل طفل يجد قرين له في الصف الذي كتب او رسم نفس النوع من التمرير

التطبيق (3 دقائق)
اختتم باستعراض الاسبوع

- في مجموعات صغيرة. اجعل الاطفال يقدمون سيناريوهات من قائمة النزاعات الشائعة, لخص السيناريو بعد ذلك مع الاسئلة الخمسة.

نصيحة مهمة: اذا كان هناك نزاع جدي قائم بحيث ان الاطفال يتعاملون معها , قد يثير النشاط, اطلب منهم ان يفكروا في سيناريو نزاع في المدرسة.

النشاط 2 (3 دقائق)

- اسأل الاطفال مهني خطوات حل النزاع
- استعرض الحركات المتبينة كالانسب محليا , لقف-فكر-تحرك:
 - قف- اجعل يديك الى الامام مع كفك مفتوحتين في الامام كانك نقول لشخص قف.
 - فكر- اجعل اصبعك على جبهتك كانك تفكر.
 - تحرك- اشي في مكانك كانك تمثلز

النشاط 3 (15 دقائق)

- اسأل الاطفال ان يتذكروا الطرق التي بإمكانهم استخدامها للحصول على افضل النتائج من حل النزاع
- اذا طرحوا مايلي , اكتبهم على الصبورة:

1- قف

■ وقفة

2- فكر

■ حدد المشكلة

■ طرح حلول الفائز – الفائز

■ اختر الحل الافضل

3 . تحرك

■ طبق الحل

■ انظر و استمع

■ استخدم "انا" التي لا تضع اللوم

■ حل الفائز-الفائز

■ اعتذر

- اشرح للمجموعات بان عليهم استخدام التعليمات المكتوبة اعلاه للتحضير للعب-الدور عن حل النزاع
- اسمح للمجموعات بضع دقائق للتحضير للعب-الدور
- كل مجموعة تعيد اللعبة امام الصف
- بعد ان ادت كل مجموعة العرض اسأل الصف هذه الاسئلة:
 1. كيف حلت المجموعة النزاع؟
 2. هل طبقوا التعليمات التي نوقشت في هذا الاسبوع؟
 3. ماذا كانت النتيجة؟

التطبيق (10 دقائق)

- وزع معطيات خطة تحقيق الاهداف (الملحق الاسبوعي
- الدرس (32)
- بين ان الاطفال اصبح لهم فرصة ليبدؤا بانشاء خطة تحقيق
- الهدف لهدف طويل الامد
- اسمح للاطفال بضع دقائق لكتابة او رسم اهدافهم ووضع
- الخطوات لتحقيق الهدف
- عليم ايضا تحديد شخص بالغ يتقون فيه لاستعراض الخطوات
- الخمس و صديق يسألونه ليدعمهم في تحقيق الهدف
- نصيحة مهمة: قد لايجد الاطفال شخصا بالغ يتقون فيه او ليس
- في الجوار لاستعراض الخطوات الخمس. في هذه الحالة
- بإمكانك او زميلك المعلم تقديم هذه التغذية الاسترجاعية.

التطبيق (10 دقائق)

- في شكل ثنائي، ينبغي على الاطفال مشاركة خطة تحقيق
- الهدف خاصتهم مع الآخرين و تقديم التغذية الاسترجاعية عن
- الخطوات
- اجمع الصف معا و اطلب من كل طفل التكلم عن هدفه الطويل
- الامد للآخرين

الدرس 2

اهداف الدرس

- اوصف شخصا باستخدام الصفات الاساسية، القابليات و
- الانجازات
- فهم التغييرات و الانجازات خلال 9 اشهر

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني – الخطوات العملاقة
- العرض (10دقائق)
- كل طفل يرسم صورة عن نفسه او نفسها مع ثلاثة اشياء عندما
- يلتقون بالناس الجدد ان يعرفوا هؤلاء الناس بان لديهم هذه
- الاشياء وان يعرفوا بشأن هذه الاشياء
- اعرض على الاطفال مثال سبق و ان جهزته مسبقا، مثلا قل "رسمت نفسي، طعامي المفضل، نهر قريب من مكان سكني لان احب الذهاب الى هناك و افكر و الالوان الخضراء لانه لوني المفضل.

نصيحة مهمة: اذا لم يستطع طفل الرسم بسبب عوق، استخدم "نظام القرينة" ضمه الى طفل اخر كي يساعده.

التطبيق (12 دقائق)

- يجلس الاطفال في شكل دائري

الاسبوع 36

الكفاءة: بناء العقل، تنظيم العاطفة، المهارات الاجتماعية الايجابية، حل النزاع، المثابرة
الموضوع: الاستنتاجات و وضع الاهداف
الطويلة الامد
المستوى: 6-11 سنة

الدرس 1

اهداف الدرس

- ناقش الامال للمستقبل
- طور خطة لتحقيق الاهداف الطويلة الامد

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني – الحب و اللطافة

العرض (7 دقائق)

- اجعل الاطفال يفكروا في هدو عن اهداف واقعية طويلة الامد
- يرغبون في تحقيقها في ال 5 سنوات القادمة. مثلا، تعلم
- القراءة. بين بان اهدافهم يجب ان تكون محددة، ممكنة التحقيق
- و محددة بوقت (خلال فترة زمنية معينة) . اذا ممكن ترجمتها
- استخدم الاختصار S.A.T.
- قل للاطفال ان يتذكروا الهدف الذي وضعوه
- في شكل ثنائي، اطلب من الاطفال طرح استعراض العشرة
- خطوات ل خطوات تحقيق الاهداف (الملحق ادناه). المعطيات
- الورقية يجب ان تكون فقط 5 خطوات اذا كان الاطفال صغارا
- جدا، اذا لم يستطع الاطفال القراءة و الكتابة، اقرأ عليهم
- الخطوات و اطلب منهم رسمها:
- 1. حدد هدف مفصل
- 2. حدد 5 خطوات لتحقيق ذلك الهدف
- 3. احصل على النصيحة من شخص تثق فيه
- 4. راجع خطة الخطوات الخمسة
- 5. اخبر صديق عن هدفك و كيف ستحققه و اطلب الدعم
- 6. اعمل على خطة الطوات الخمسة
- 7. راجع خطة الخطوات الخمسة
- 8. تأكد من الخطوات الخمسة و انت تطبقهم
- 9. أو من بنفسك
- 10. حقق هدفك

التطبيق (15 دقائق)

- الاطفال منفردين يكتبون على قصاصات ورق : امنية واحدة يتمنونها، شيء واحد يتمنونه لكل من في الصف، و شيء واحد من الصف يشكرون عليه. اذا لم يتمكن الاطفال من كتابة ذلك بإمكانهم قوله بصوت مرتفع حسب اختيارهم.
- ضع القصاصات في قبعة او صطل.
- اذهب بالقبعة في اجواء الصف بحيث كل طفل يلتقط قصاصة واحدة من القبعة.
- عليهم ان يكونوا دائرة و يقرأوا الثلاثة بصوت عالي.

التطبيق (5 دقائق)

- قل الشيء الذي تتمناه شخصيا، تتمناه لكل من في الصف، و شيء واحد من الصف تشكرهم عليه.
- اشكر الاطفال للسنة العظيمة و قل كلمات لطيفة عن كل واحد منهم و كيف انهم كبروا.

- اعطهم الصور التي رسموها في الدرس 1.1 و 30.1 اذا امكن. اذا ما امكن اسأل الاطفال ان يحاولوا تذكر ما رسموه.
- اعط الاطفال دقيقة واحدة للنظر في الرسومات، ثم مررهم الى اليمين. اذا لم يكن لهم رسومات، اطلب منهم الالتفت الى قرين و يشرح الرسومات الثلاثة.
- كل طفل ينبغي ان ينظر او يفكر في الثلاث رسومات و يحاول ان يفهم كيف ان هذا الطفل تغير او كبر بعد سنة.
- تجول في الارحاء. ينبغي لجميع الاطفال بشاركونا كيف زميل لهم قد تغير او كبر على مدار السنة. تأكد من أن جميع التعليقات ايجابية
- اعط مثالا للبدأ، " ماري تغيرت لان في البداية، ارادت الناس ان تعرف بانها تحب البقاء لوحدها، الان ماري تحب ان تكون مع الناس.

التطبيق (5 دقائق)

- الاطفال يفكرون-يقترنون-يتشاركون شيء واح تعلموه في هذه السنة في التعلم الاجتماعي العاطفي

الدرس 3

اهداف الدرس

- تمنى الخير للآخرين
- حدد امالا و احلاما للمستقبل

احماء (3 دقائق)

- نشاط ذهني – تخلص من كل شيء

العرض (7 دقائق)

- يقف الاطفال في شكل دائري لغرض دائرة المجاملة
- الشخص الاول يرمي الكرة الى الآخر و يقول له مجاملة عن شيء في هذا الشخص و طوره خلال سنة. استمر في اللعب الى ان يحصل كل واحد على مجاملة.
- بعد انتهاء الجولة الملى اعد اللعب لكن في الاتجاه المعاكس.

نصيحة مهمة: اذا كان هناك طفل عنده اعاقة في المجموعة، تقوم بتعديل التمرين بحيث الكل يشارك.